

2015/2016

**Relatório de Estágio Profissionalizante**  
**realizado no CETO/Cunha e Silva Tennis Academy**

Dissertação Elaborada com vista à obtenção  
do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Mestre Pedro Cartaxo

Júri:

Presidente

Professor Doutor Duarte Araújo

Vogais

Professor Doutor João Carvalho

Professor Mestre Pedro Cartaxo

Ricardo Diogo Neto Ferreira

2017

## **Agradecimentos**

É com imensa satisfação que termino mais uma etapa da minha vida. Como tal, não poderia deixar de agradecer a todas as pessoas que fizeram desta etapa memorável. Nesta seção ficam algumas palavras, poucas, mas que expressam toda a gratidão e o reconhecido agradecimento que foi o Mestrado em Treino Desportivo.

Começo por dedicar todo o trabalho aqui realizado à minha *Família*, especialmente aos meus *Pais* e *Avós* pelo apoio incondicional ao longo de todo este percurso académico. Espero com esta conclusão de curso, possa retribuir e compensar um bocadinho do carinho, da dedicação e do amor que me deram ao longo de toda a vida.

Ao Orientador Mestre Pedro Cartaxo, um enorme agradecimento pelo acompanhamento constante do estágio e pelas oportunidades que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao meu colega de casa João Faleiro, que dizia sempre “Nunca vi uma pessoa tão tranquila a realizar o Mestrado, num bom sentido!”, a ele, um muito obrigado pela amizade e companheirismo que fez com que a minha passagem por Lisboa tivesse outro significado, pelas doces palavras de motivação e pela ajuda. Obrigado pelos bons momentos!

A todos os Treinadores que acompanharam o meu processo de estágio no CETO/Cunha e Silva Tennis Academy, a eles um muito obrigado, pelo reconhecimento e pela paciência, principalmente naqueles momentos onde as questões pareciam não ter fim. Um enorme agradecimento, do fundo do coração, pelos conhecimentos e pela experiência que me puderam transmitir.

A todos os Atletas que pude treinar e acompanhar ao longo destes anos, àqueles que me facilitaram a vida e àqueles que fizeram com que as ameaças se tornassem oportunidades de evoluir enquanto pessoa e treinador.

Ao núcleo de Luta da FMH, um muito obrigado pelo carinho e pelo acolhimento nessa família que parece não ter fim. Um particular agradecimento ao meu amigo e respeitado Mestre e Doutor Paulo Martins pelo exemplo e pela confiança que depositou em mim ao longo destes 2 anos, pela paciência e alegria naqueles dias menos bons. Obrigado pelo convívio e pelas sábias palavras de inspiração.

Aos meus Amigos, que me apoiaram nos bons e nos maus momentos. Um agradecimento extra àqueles que estiveram para mim nas piores horas, obrigado pelas nossas conversas.

“Try not to become a man of success, but rather try to become a man of value”.

***Albert Einstein***

“Whoever said, “It's not whether you win or lose that counts,” probably lost”.

***Martina Navratilova***

“No creo que las cosas cambien por sí solas, las tienes que  
hacer cambiar y yo voy a hacer lo posible por cambiar”.

***Rafael Nadal***

“Un campeón tiene miedo de perder. Los demás tienen miedo de ganar”.

***Billie Jean King***

## ÍNDICE

|  |     |
|--|-----|
| <b>1. PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO</b>                       | 3   |
| 1.1 OBJETIVOS DA FORMAÇÃO                                    | 3   |
| 1.2 ATIVIDADES A DESENVOLVER                                 | 4   |
| 1.3 SISTEMA DE AVALIAÇÃO E CONTROLO                          | 5   |
| 1.4 COMPETÊNCIAS PESSOAIS A ADQUIRIR                         | 5   |
| 1.5 TAREFAS: ÁREAS A DESENVOLVER                             | 6   |
| 1.6 CALENDARIZAÇÃO   | 7   |
| <b>2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO</b> | 8   |
| 2.1 INTRODUÇÃO   | 8   |
| 2.2 CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE                             | 8   |
| 2.3 CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO                    | 11  |
| 2.4 CARACTERIZAÇÃO DO ATLETA                                 | 15  |
| 2.5 EQUIPA TÉCNICA   | 16  |
| 2.6 CARACTERIZAÇÃO TÉCNICA, TÁTICA, FÍSICA E PSICOLÓGICA     | 17  |
| 2.7 CALENDARIZAÇÃO DE COMPETIÇÃO                             | 18  |
| 2.8 RELATÓRIOS SEMANAIS                                      | 22  |
| 2.8.1 RELATÓRIO SEMANAL Nº1                                  | 22  |
| 2.8.2 RELATÓRIO SEMANAL Nº2                                  | 31  |
| 2.8.3 RELATÓRIO SEMANAL Nº3                                  | 36  |
| 2.8.4 RELATÓRIO SEMANAL Nº4                                  | 41  |
| 2.8.5 RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO – 1º SEMESTRE               | 47  |
| 2.8.6 RELATÓRIO SEMANAL Nº5                                  | 49  |
| 2.8.7 RELATÓRIO SEMANAL Nº6                                  | 59  |
| 2.8.8 RELATÓRIO SEMANAL Nº7                                  | 68  |
| 2.8.9 RELATÓRIO SEMANAL Nº8                                  | 80  |
| 2.8.10 RELATÓRIO SEMANAL Nº9                                 | 85  |
| 2.8.11 RELATÓRIO SEMANAL Nº10                                | 89  |
| 2.8.12 RELATÓRIO SEMANAL Nº11                                | 93  |
| 2.8.13 RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO – 2º SEMESTRE              | 99  |
| <b>3. ÁREA 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA</b>         | 101 |
| 3.1 RESUMO   | 101 |
| 3.2 ENQUADRAMENTO TEÓRICO                                    | 101 |
| 3.3 MÉTODOS  | 114 |
| 3.3.1 HIPÓTESES  | 114 |

|  |            |
|--|------------|
| 3.3.2 PARTICIPANTES .....                                    | 114        |
| 3.3.4 PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS .....                       | 115        |
| 3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA .....                                | 115        |
| 3.4.1 VARIÁVEIS.....   | 115        |
| 3.4.2 INSTRUMENTO .....                                      | 115        |
| 3.4.3 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS.....                        | 117        |
| 3.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA .....                                | 119        |
| 3.7 DISCUSSÃO DOS DADOS.....                                 | 119        |
| 3.8 CONCLUSÃO .....  | 121        |
| 3.9 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....                         | 122        |
| <b>4. ÁREA 3: PARTICIPAÇÃO NO CONTEXTO COMPETITIVO .....</b> | <b>124</b> |
| 4.1 INTRODUÇÃO .....   | 124        |
| 4.2 COMPETIÇÕES .....  | 124        |
| 4.2.1 1º MOMENTO COMPETITIVO.....                            | 124        |
| 4.2.2 2º MOMENTO COMPETITIVO.....                            | 126        |
| <b>5. ÁREA 4: RELAÇÃO COM A COMUNIDADE .....</b>             | <b>128</b> |
| 5.1 INTRODUÇÃO .....   | 128        |
| 5.2 PROGRAMA NACIONAL DE DETEÇÃO DE TALENTOS (PNDT) .....    | 128        |
| 5.3 TORNEIOS .....   | 130        |
| 5.3.1 1º ENCONTRO .....                                      | 130        |
| 5.3.2 2º ENCONTRO.....                                       | 131        |
| <b>6. ANEXOS .....</b>                                       | <b>133</b> |
| 6.2 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS (ANEXOS) .....                | 139        |
| 6.3 JOGOS REALIZADOS PELO ATLETA (ANEXOS).....               | 146        |
| 6.4 AVALIAÇÕES FÍSICAS (ANEXOS).....                         | 147        |
| 6.5 ATAS DE REUNIÃO (ANEXOS) .....                           | 150        |

## RESUMO

O presente relatório de estágio profissionalizante integrado no segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo, da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, é o resultado de todo um trabalho desenvolvido ao longo do estágio profissionalizante, realizado na modalidade de ténis.

O estágio decorreu no CETO - Cunha & Silva Tennis Academy, situado em Oeiras e teve como objetivos gerais o desenvolvimento das competências de desempenho profissional, estruturadas em quatro grandes áreas de intervenção profissional:

- Organização e Gestão do Processo de Treino, repartido por três pontos: Planeamento, Condução do Treino e Avaliação (Área 1);
- Inovação e Investigação Pedagógica (Área 2);
- Participação no Contexto Competitivo (Área 3);
- Relação com a Comunidade (Área 4).

No sentido de cumprir todas as áreas regulamentadas, o estágio baseou-se no acompanhamento e na observação do processo de treino e de competição de um atleta de alto rendimento, bem como a intervenção em escalões de formação e participação em atividades de organização, desenvolvimento e avaliação de projetos desportivos que privilegiaram as interações com os diversos núcleos de apoio para apoiar os projetos de vida e formação dos atletas.

As tarefas descritas neste relatório de estágio resultam de um conjunto práticas refletidas e apoiadas na experiência, na investigação e em outros recursos do desenvolvimento profissional do treinador estagiário. A ação profissional foi ainda orientada deontologicamente, assim como as decisões foram avaliadas em termos do efeito.

**Palavras-chave:** ténis, treino, competição, planeamento, formação, “Feedback”, estágio, competências, liderança, pedagogia.

## ABSTRACT

The present paper reports the internship integrated in the second year of the Master's Degree in Sports Training of the Faculty of Human Kinetics, Lisbon University. It is the result of all the work developed during the internship period.

The internship took place in CETO-Cunha & Silva Tennis Academy, located in Oeiras, and had as general goals the development of professional performance skills, structured in four major areas of professional intervention:

- Organization and Management of the Training Process, divided into three points: Planning, Training Control and Evaluation (Area 1);
- Innovation and Pedagogical Research (Area 2);
- Participation in the Competitive Context (Area 3);
- Relationship with the Community (Area 4).

In order to comply with all the regulated areas, the traineeship was based on the monitoring and observation of the training and competition process of a high-performance athlete, as well as intervention in the training process and participation at all the levels of organization, development and evaluation of sports projects.

The tasks described in this internship report are the result of a set of practices reflected and supported in the experience, research and other resources of the trainee's professional and academic development. Professional action was still deontological oriented, just as decisions were evaluated in terms of effect.

**Key-words:** tennis, training, competition, planning, coaching, feedback, internship, skills, leadership, pedagogy.

## 1. PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO

### 1. PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO

#### 1.1 OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

##### **Objetivos Gerais: Planeamento**

- Utilizar na actividade profissional, de uma forma integrada, saberes próprios da especialidade e saberes transversais e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o treino.
- Promover nos atletas competências significativas no âmbito específico da actividade;
- Planear de forma a que o espaço e a organização da sessão vá ao encontro das perspectivas;
- Promover aprendizagens no quadro do conhecimento científico, pedagógico e didáctico no âmbito do treino;
- Promover um envolvimento activo dos atletas nos processos de treino e na gestão do currículo técnico a desenvolver;
- Promover a aprendizagem sistemática das técnicas e das formas de a comunicar;
- Utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações, utilizando a avaliação nas suas diversas especificidades, como elemento regulador e promotor da qualidade do treino.

##### **Objetivos Específicos: Planeamento**

- Manifestar a capacidade de planear, cooperando com outros colegas de estágio, contribuindo para a promoção dum clima de cordialidade e respeito, de inter -ajuda, manifestando sentido crítico, iniciativa e criatividade individuais e responsabilidade profissional;
- Conceber, elaborar e avaliar os diversos tipos de planos, no respeito pela aplicação criteriosa e fundamentada dos saberes profissionais e científicos, garantindo que as decisões sobre os objectivos, os atletas, os conteúdos, os recursos, as estratégias e as metodologias de treino reflectem o equilíbrio entre as orientações enunciadas nos objectivos e os dados fornecidos pela avaliação;



## 1. PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO

- Desenvolver um conjunto de decisões de planeamento de forma justificada, de modo a que formem entre si uma unidade coerente;
- Operacionalizar os objectivos garantindo a continuidade e complementaridade das aprendizagens visadas, identificando e justificando as estratégias de treino a utilizar.
- Justificar os processos de avaliação, identificando os respectivos instrumentos, os parâmetros, critérios e as condições de utilização dos mesmos;
- Seleccionar e estruturar os conteúdos e as actividades de treino de forma didacticamente correcta, ajustada aos objectivos, à realidade do grupo e aos recursos presentes.

### 1.2 ATIVIDADES A DESENVOLVER

#### **Objetivos: Condução do Treino**

- As estratégias de treino, as estruturas organizativas e os procedimentos de gestão da sessão, são utilizados de forma adequada aos objetivos e condições de treino, respeitando os seus princípios pedagógicos, metodológicos e biológicos;
- Os procedimentos de informação sobre as atividades da sessão de modo a assegurar a sua compreensão pelos atletas;
- Os procedimentos de acompanhamento ativo da atividade de treino dos atletas, nomeadamente as estratégias de observação/diagnóstico e formas de feedback pedagógico, obtendo elevados níveis de empenhamento e motivação dos atletas, nas situações de treino relacionadas com os objetivos;
- Os procedimentos de promoção de um clima positivo de treino, nomeadamente ao nível da sua relação com os atletas, da relação dos atletas entre si e da relação de cada um deles com as exigências das situações de treino, garantindo o desenvolvimento do respeito, cordialidade e cooperação entre os diferentes intervenientes nas sessões de treino e um elevado grau de entusiasmo dos atletas.

## 1. PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO

### 1.3 SISTEMA DE AVALIAÇÃO E CONTROLO

#### **Objetivos: Avaliação**

- Desenvolver um conjunto de decisões de avaliação de forma justificada, de modo a que os processos de avaliação inicial, formativa e sumativa formem entre si um todo coerente;
- Conceber/selecionar e utilizar procedimentos de avaliação inicial de forma a garantir os diagnósticos e prognósticos que permitam estimar os fatores de estruturação do planeamento, nomeadamente os níveis de diferenciação das áreas de desenvolvimento dos atletas face aos objetivos de treino previstos;
- Conceber/ selecionar e utilizar os procedimentos de avaliação formativa focando-os nas decisões de planeamento e nas circunstâncias pedagógicas/ metodológicas/biológicas, de forma a garantir um juízo sistemático de diagnóstico do processo treino e a adoção das decisões adequadas para o seu controlo;
- Conceber/ selecionar e utilizar os procedimentos de avaliação sumativa, justificando o resultado em função dos parâmetros, critérios e indicadores utilizados.

### 1.4 COMPETÊNCIAS PESSOAIS A ADQUIRIR

- Conseguir planear e conduzir o treino autonomamente, lidando com as adversidades que possam vir a ocorrer;
- Conseguir controlar o treino do início ao fim (Liderar);
- Saber aplicar os princípios metodológicos, seguindo as progressões pedagógicas nas diferentes fases de desenvolvimento;
- Criar um pensamento crítico face aos problemas apresentados;
- Tornar-me uma pessoa mais compreensiva, responsável, e saber trabalhar em equipa.

## 1. PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO

### 1.5 TAREFAS: ÁREAS A DESENVOLVER

| Escalão de Formação (sub-6 até sub-18) e Sêniore |   |
|--|---|
| PLANEAMENTO                                      | Diagnóstico   |
|  | Progressões Pedagógicas para cada Fase de Desenvolvimento                           |
|  | Qual é a Periodização? Existem Critérios Pré Estabelecidos?                         |
|  | Planos de Treino (Técnica e Tática ou Preparação Física, ou Integrada)              |
|  | Entender a Estrutura do Treino  |
|  | Preparação do Material  |
|  | Como Irei Intervir?   |
| CONDUÇÃO DO TREINO                               | Componentes do Treino: Aquecimento, Objetivos Principais do Treino, Retorno à Calma |
|  | O Feeding?  |
|  | Relação com os atletas?   |
|  | Liderança?  |
|  | Organização do Tempo?   |
|  | Adaptação dos Exercícios?   |
|  | Motivação?  |
|  | Dinâmica  |
|  | Solução de Problemas  |
| AVALIAÇÃO  | Reflexão  |
|  | Pontos Positivos/Negativos  |
|  | Rediagnóstico   |
| CONDICIONANTES FÍSICAS                           | Força   |
|  | Velocidade e Agilidade  |
|  | Resistência   |
|  | Flexibilidade   |
| PSICOLÓGICO                                      | Coordenação   |
|  | Motivação   |
|  | Acompanhamento em Treino e em Competição  |
| PAIS   | Comunicação   |
| HÁBITOS ESCOLARES                                | Acompanhar  |
| HÁBITOS ALIMENTARES E NUTRIÇÃO                   | Controlar   |
| PARES  | Estabelecer valores e comportamentos em campo / Espírito de grupo                   |
| TORNEIOS   | Garantir que o que foi aprendido se reflete em Competição                           |
| INVESTIGAÇÃO                                     | Constante atualização científica  |
|  | Projeto – Feedback do Treinador   |

# 1. PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO

## 1.6 CALENDARIZAÇÃO

|    | Outubro | Novembro | Dezembro | Janeiro | Fevereiro | Março | Abril | Maió | Junho |
|----|---------|----------|----------|---------|-----------|-------|-------|------|-------|
| 1  |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 2  |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 3  |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 4  |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 5  |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 6  |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 7  |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 8  |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 9  |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 10 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 11 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 12 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 13 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 14 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 15 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 16 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 17 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 18 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 19 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 20 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 21 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 22 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 23 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 24 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 25 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 26 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 27 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 28 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 29 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 30 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |
| 31 |         |          |          |         |           |       |       |      |       |

- Dias de Estágio
- Reunião
- Interrupção letiva

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

### **2.1 INTRODUÇÃO**

A Área 1 do relatório de estágio profissionalizante pretende relatar os treinos, as competições e as diferentes componentes de treino de um atleta (previamente escolhido para as observações de alto rendimento), utilizando de uma forma integrada, saberes próprios da modalidade, transversais e interdisciplinares. Ainda dentro do processo de treino, a minha intervenção profissional teve lugar nos escalões de formação (mini-ténis, sub-8. Sub-9 e sub-10), onde o planeamento, a condução e a avaliação de treino fazem parte fundamental do estágio profissionalizante. Quanto ao planeamento tive a oportunidade de desenvolver um conjunto de decisões (discutidas previamente com os treinadores do clube), de forma justificada, com suportes de informação. A condução do treino reflete a operacionalização do planeamento, onde identifico as dificuldades encontradas e as estratégias utilizadas. Para finalizar, a avaliação do treino será justificada através de relatórios de observação, assim como pelos relatos dos treinadores ao longo do processo de treino.

### **2.2 CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE**

Para conseguirmos compreender o processo de treino dos atletas, é necessário que tenhamos presente as características do jogo, as exigências fisiológicas e as solicitações metabólicas do ténis. Segundo Fernandez-Fernandez, Sanz-Rivas e Mendez-Villanueva (2009), o ténis é uma modalidade que envolve esforços intermitentes de alta intensidade, intercalados com períodos de variável duração, de atividade de baixa intensidade, em recuperação ativa (entre os pontos: 10-20 segundos) e períodos passivos (entre a troca de lado: 60 a 90 segundos e entre sets: 120 segundos), períodos estes regulamentados pela *International Tennis Federation*. Uma partida de ténis pode rondar uma hora e meia, podendo em casos excepcionais chegar às 5 horas, em que 20-30% representam o tempo efetivo de jogo (terra batida) e 10-15% (piso rápido).

Um jogador de ténis é capaz de se deslocar, em média, 3 metros (m) por batimento e 8-15m por ponto, completando cerca de 1300-3600 m/hora de jogo. Isto dependerá do nível de jogo (amador ou profissional) e da superfície do corte (lento ou rápido).

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

A frequência cardíaca média (FCm) num jogo de singulares e de pares pode variar entre os 140-160 bat/min e  $94 \pm 15.6$  e os  $164 \pm 15.8$  bat/min, respetivamente, o que representam 70 a 80% da FCmáx. Os picos de alta intensidade podem atingir os 100% da FCmáx, sendo que no ténis feminino os períodos de alta intensidade ocupam 13% do total do jogo.

Quanto aos níveis de lactato, em atividade de baixa/moderada intensidade, os valores rondam os 1.8 e os 2.8 mmol/L, enquanto que os esforços prolongados e intensos, os valores podem subir até aos 8 mmol/L, implicando que a energia fornecida seja maioritariamente do metabolismo glicolítico. Relativamente ao consumo de oxigénio, os valores de pico podem chegar aos  $50 \text{ mL}^1.\text{Kg}^1.\text{min}^1$  representando  $\sim 80\% \text{ VO}_{2\text{max}}$  (Smekal et al., 2001).

Para conseguirem subir no *ranking*, os atletas precisam de viajar, são bastantes os quilómetros acumulados, o que interfere com o rendimento psicológico e físico do atleta. O *jet lag*, as más refeições, a diferença de temperatura, são muitas das condições que os atletas são sujeitos nestas viagens. Os atletas estão frequentemente expostos a temperaturas muito altas. Sendo uma variável de natureza exógena (ambiente exterior), poderá ter implicações endógenas, como por exemplo na desregulação da temperatura corporal e por sua vez nas alterações do sistema nervoso central.

No que diz respeito à hidratação e à perda de massa corporal, um atleta profissional pode perder até 2,7% de massa corporal e entre 1-2.5 L de fluídos, durante um jogo. Alguns estudos específicos do ténis revelam que os jogadores entram frequentemente em jogo com um défice de água, o que revela uma preocupação acrescentada para o treinador. (Hornery et al, 2006) Neste sentido, o mesmo deverá educar os seus atletas para a reposição de fluidos antes, durante e após o jogo, mantendo o equilíbrio hidro-eletrolítico e não comprometendo o rendimento.

Após uma caracterização mais detalhada do que é o ténis, falta referir alguns dos fatores que afetam o rendimento do atleta, são eles: o género (masculino ou feminino), o comportamento tático (mais atacante, consistente ou mais defensivo), o tipo de piso (terra batida, piso rápido ou relva) e o stress do contexto, podendo algumas delas serem mutáveis perante as circunstâncias do jogo.

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D. and Mendez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength and Conditioning Journal* 31(4), 15-26.
- Hornery, D.J., Farrow, D., Mujika, I. & Young, W. (2006). An integrated physiological and performance profile of professional tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 531-536. Acedido em <http://bjsm.bmj.com/>.
- Smekal, G., Von Duvillard, S.P., Rihacek, C., Pokan, R., Hofmann, P., Baron, R., Tschan, H. and Bachl, N. (2001). A physiological profile of tennis match play. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33, 999–1005.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.3 CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO

O Clube Escola de Ténis de Oeiras, “CETO” nome como é conhecido, é uma instituição de utilidade pública com as suas instalações em St. Amaro de Oeiras. Sendo uma referência do ténis nacional foi desde sempre uma prioridade do CETO o ensino e a prática do ténis, embora ocorram também algumas atividades desportivas ligadas à manutenção da condição física e atividades de carácter recreativo e cultural para os seus sócios.

O CETO surgiu em 1977, com apenas dois professores – Leonor Peralta, várias vezes Campeã Nacional e Raul Peralta, antigo campeão argentino – e cerca de 150 alunos, com idades compreendidas entre os 7 e os 18 anos, número este que chegou aos 250 em dois anos, originando por sua vez uma classe de competição.



Em 1987, fruto da ação e grande empenho dos Dirigentes e Sócios do Clube e com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras, foi construído o complexo da Alameda Conde Oeiras, com 9 campos, 6 de pó de tijolo e 3 de piso rápido (hoje de relva sintética), um edifício sede com múltiplas salas onde se encontram os serviços de gestão do Clube e da Escola de Ténis, vários espaços de ginásio, uma zona de restaurante/bar, balneários, loja de desporto e ainda, na zona das bancadas, espaços para armazenamento.

Com estas novas infraestruturas o número de alunos aumentou substancialmente, alcançando quase os 500 em 1989, o quadro de professores cresceu e foram redimensionadas as classes de Ensino e Competição.

Em 2000, após alguns problemas de ordem interna e externa o clube foi concedido a João Cunha e Silva, um dos melhores jogadores portugueses de sempre a nível nacional e internacional, que reorganizou e modificou posteriormente o funcionamento e a estrutura da Escola, passando a denominar-se CETO/João Cunha e Silva.

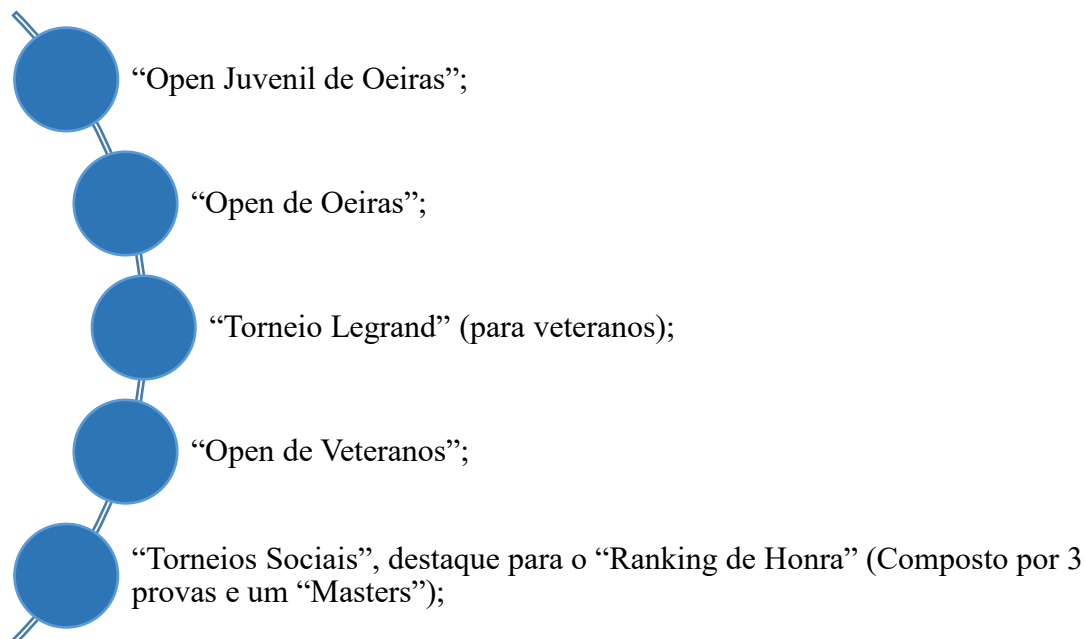
Actualmente, João Cunha e Silva continua a desempenhar as suas funções de treinador formando jovens atletas, alguns dos quais com resultados muito significativos em provas ATP.



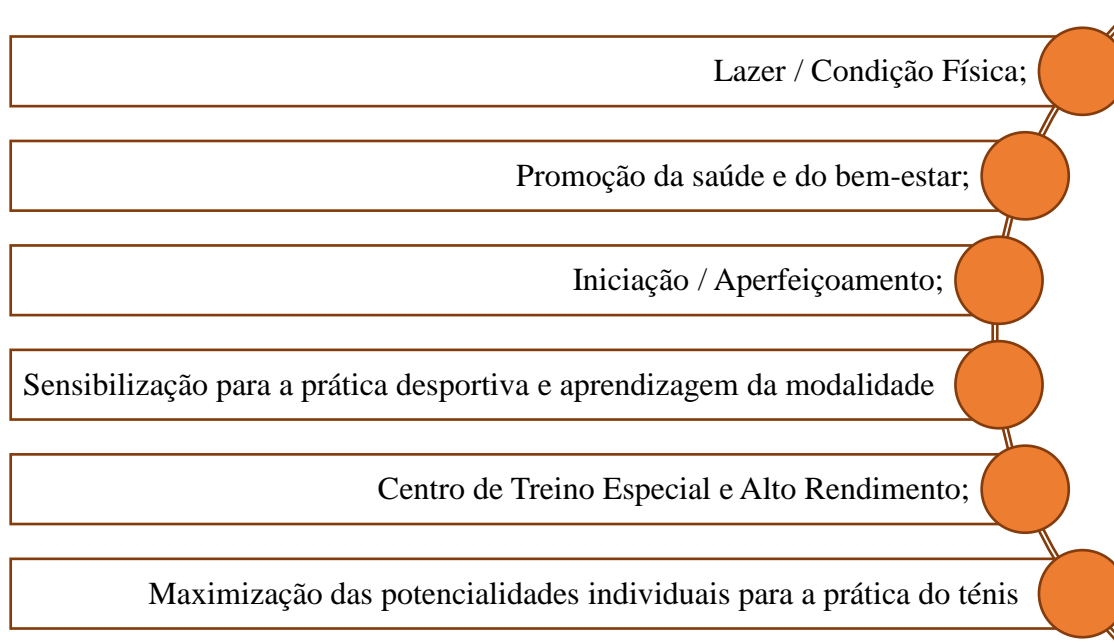
## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Destacam-se pelos seus resultados tanto a nível nacional como internacional, dos quais Frederico Gil é a grande referência até à data.

De maneira a dinamizar as instalações e incentivar a prática competitiva do ténis, o CETO/João Cunha e Silva organizam ao longo do ano, múltiplos torneios dos quais alguns com grande referência nacional, destacam-se os seguintes:



Conhecendo bem os benefícios da atividade física e do ténis, torna-se claro a filosofia da Escola, e dos seus principais objetivos:



## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

De forma a responder às exigências da modalidade, a Escola atua nas diferentes fases do processo de evolução:



Motricidade vocacionada para o ténis - dos 3 aos 5 anos;  
Rodolfo Silva



Mini-Ténis - dos 5 aos 7 anos;  
Hugo Moraes / Rodolfo Silva



Iniciação (todas as idades);  
Hugo Moraes / Rodolfo Silva



Aperfeiçoamento (todas as idades);  
Gil Fortunato / Hugo Moraes



Centro de Treino Especial (CTE-vocacionado para a competição);  
Diogo Mota / João Antunes /  
João Cunha e Silva / Ricardo Martins



Alto Rendimento.  
Diogo Mota / João Antunes /  
João Cunha e Silva / Ricardo Martins

Os corpos sociais pertencentes ao Clube de Escola de Oeiras são: Assembleia Geral, tendo como Presidente - Manuel Fernando Baeta do Valle-Domingues; Vice-Presidente - Flávio Manuel Furtado de Paiva; 1º Secretário - José António dos Santos Calvário ; 2º Secretário - António Maria do Casal Ribeiro Cabral ; Vogal Suplente - Afonso Casal Ribeiro Cabral. Na Direção: Presidente - Carlos Alberto Mota Marinho Falcão; 1º Vice-Presidente - José António

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

Albuquerque de Brito Filipe; 2º Vice-Presidente - Emilio Manuel da Silva Corrêa; Tesoureiro - Maria de Fátima Pereira Vinagre; Secretário - Francisco José dos Reis da Silva; 1º Vogal - Mário João de Almeida e Paiva; 2º Vogal - Luis Gonzaga Gomes Pereira da Silva; 1º Vogal Suplente - Ricardo Manuel Simões Cabruja; 2º Vogal Suplente - Mário Manuel de Sá Pires. No Conselho Fiscal: Presidente - Thomas Joachim Thern; Secretário - João Júlio Dantas Pereira Neves; Vogal - José Carlos de Savine de Azevedo Carvalho; 1º Vogal Suplente - Carlos Miguel Sardinha Oliveira Almeida; 2º Vogal Suplente - João Carlos Martins Valadas.

Relativamente à equipa técnica do CETO / Cunha e Silva Academy dispõe de um preparador físico e seis treinadores, dos quais um coordenador da equipa técnica.

Dentro dos diferentes escalões indicados, dos seis treinadores, quatro têm menos de 30 anos e apenas um não competiu em competições internacionais. Metade dos treinadores apresenta uma experiência profissional superior a 10 anos. Quanto à formação académica metade tem Licenciatura, os restantes apenas têm o 12º de escolaridade. Quatro treinadores possuem ainda o Nível I pela Federação Portuguesa de Ténis, um o Nível II e o restante coordenador e treinador o Nível III.

Lema do CETO:

"Acredito muito na sorte. Quanto mais trabalho, mais sorte pareço ter."

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

Autor Desconhecido (2016). clubedeténisdeoeiras.

<http://www.ceto.com.pt/Historial%20CETO.html>. Acedido a 12 de Março de 2016

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

### **2.4 CARACTERIZAÇÃO DO ATLETA**

#### **FICHA TÉCNICA DO ATLETA**

##### **DADOS PESSOAIS:**

**Nome:** BAROSA, Pedro;

**Idade:** 18 (18/03/1997);

**Naturalidade:** Lisboa;

**Nacionalidade:** Portuguesa;

**Clube:** CETO / Cunha e Silva Academy;

**Altura:** 1,84m;

**Mão:** Destro;

**Ranking Junior:** Melhor-1460 ITF, Final-1853 ITF

**Ranking ATP:** - ;

##### **HISTÓRICO**

Após 10 anos de prática de ténis, o atleta decidiu iniciar a sua carreira como jogador de ténis profissional no ano de 2016. Sabemos atualmente que para um atleta atingir a excelência em qualquer atividade desportiva deverá ter pelo menos 10.000 horas ou 10 anos de prática de qualidade (Monsaas, 1985; Ericsson et al, 1993). Caso o atleta tenha alcançado o seu potencial ao longo deste tempo de experiência, o atleta poderá estar preparado para iniciar uma carreira como profissional.

O atleta nasceu em Lisboa e iniciou a sua experiência desportiva no Ginásio Clube Português, passando pelo “Ace Team” e atualmente a treinar no CETO / Cunha e Silva Academy.

Registado na “International Tennis Federation” (ITF), apresentou um percurso interessante durante a sua carreira, tendo obtido resultados de destaque em sub-12, sub-14 e sub-16. O atleta realizou 206 torneios durante toda a sua vida e atualmente consegue estar no número 64 do ranking Sénior do ranking Nacional.

Neste momento não apresenta ranking na “Association of Tennis Professionals” (ATP), no entanto continua a jogar no Pro Circuit no escalão de sénior ITF.

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

- Ericsson, K., A., Krampe, R. T., & Tesch Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100 (3), 363-406
- Monsaas, J. A. (1985). Learning to be a world-class tennis player. In B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (pp. 211 -269). New York: Ballantine Books.

### **2.5 EQUIPA TÉCNICA**

Quanto à equipa técnica, os treinos são acompanhados por profissionais certificados e experientes, nomeadamente João Cunha e Silva, João Antunes, Ricardo Martins e Diogo Mota e fora do campo, Gianni Rocha acompanha a sua preparação física e massagens ocasionalmente, assim como um nutricionista.

Segundo vários autores, a fase de desenvolvimento que o atleta se encontra deverá ser acompanhada por uma vasta equipa técnica, sendo um treinador responsável pelo processo. Para além de haver uma individualização total do treino, a estrutura dos treinos no CETO / Cunha e Silva Academy chegam a ter quatro atletas por campo, proporcionando a vivência de várias experiências com os diferentes atletas no treino e organizados de forma a responder à calendarização dos atletas.

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

### **2.6 CARACTERIZAÇÃO TÉCNICA, TÁTICA, FÍSICA E PSICOLÓGICA**

#### **CARACTERIZAÇÃO TÉCNICA**

**BATIMENTO DE DIREITA:** Foi encurtada a preparação do movimento, e apresenta uma maior consistência no batimento ao longo da época;

**BATIMENTO DE ESQUERDA:** O atleta executava o batimento de esquerda a uma mão. Os treinadores e o atleta em mútuo acordo decidiram continuar e dar consistência à alteração de mudar o batimento para as duas mãos, efectuada recentemente ainda com a equipa técnica anterior. Com esta alteração, o atleta ficou temporariamente mais vulnerável e com necessidade de aperfeiçoar o batimento de forma a sair beneficiado no médio/ longo prazo.

**SERVIÇO:** O movimento foi encurtado na sua preparação.

**RESPOSTA:** Nada a apontar;

**JOGO DE REDE:** Rápido mas por vezes aproxima-se demasiado da rede.

#### **CARACTERIZAÇÃO TÁTICA**

**JOGO DE FUNDO:** Tem bastante consistência, porém afasta-se demasiado do campo em bolas com um ressalto mais alto, comprometendo-o com a aceleração caso o adversário coloque uma bola mais curta;

**SERVIÇOS:** É forte no primeiro serviço e faz poucas duplas faltas;

**RESPOSTA:** Nada a apontar;

**SUBIDA À REDE:** Sobe poucas vezes à rede e quando sobe, não é vantajoso;

**PASSING SHOT:** É muito forte a fazer “passing shot” ao longo.

#### **CARACTERIZAÇÃO FÍSICO**

**RESISTÊNCIA:** É um atleta que gosta de acabar os pontos rápidos, por isso não é o seu forte;

**FORÇA:** Atleta Potente nos batimentos mas precisa de alguma estrutura muscular para estabilizar os membros inferiores devido à tendinite que apresenta nos joelhos;

**VELOCIDADE:** Tem boa velocidade de reação, no entanto poderia melhorar na sua velocidade de execução;

**COORDENAÇÃO:** Tem ótima coordenação de pés;

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

FLEXIBILIDADE: Média ou suficiente para a sua prática.

Nota: Avaliações Físicas (em Anexo).

### **CARACTERIZAÇÃO PSICOLÓGICA:**

AUTO-CONFIANÇA: É instável;

CONCENTRAÇÃO: Quando não cumpre os objetivos, desconcentra-se totalmente, impossibilitando de continuar a jogar a um bom nível;

MOTIVAÇÃO/DETERMINAÇÃO: Tem grande motivação, no entanto tem muitas dúvidas e portanto verifica-se nos seus batimentos a pouca determinação nos batimentos;

CONTROLO EMOCIONAL: Caso se desconcentre, entra em conflito consigo mesmo.

CUMPRIMENTO DE METAS: No treino o atleta critica os exercícios que não representam a competição, ou seja, gosta de ter liberdade para decidir espontaneamente.

### **2.7 CALENDARIZAÇÃO DE COMPETIÇÃO**

#### **CARACTERIZAÇÃO DOS MICROCICLOS:**

##### **Microciclo gradual (Verde)**

Os microciclos graduais constituem uma fase de baixa intensidade e de baixo volume de forma que o organismo se adapte às solicitações posteriormente exigidas.

##### **Microciclo de desenvolvimento (Amarelo)**

Os microciclos de desenvolvimento caracterizam-se por grandes volumes gerais de treino e por uma grande exigência a nível das qualidades físicas e aptidões técnico-táticas. Relativamente à dinâmica da carga, este microciclo é utilizado como forma gradual e lógica da adaptação do organismo em resposta aos microciclos que a ele se conectam.

##### **Microciclo pré-competitivo (Laranja)**

O microciclo pré-competitivo constitui um elo de ligação do microciclo de desenvolvimento para a competição, sendo deste modo uma fase de preparação do atleta para as necessidades especiais e específicas, exigidas pela competição. Corresponde a uma fase com um volume baixo e alta intensidade, surgindo assim os picos máximos de performance.

##### **Microciclo de competição (Vermelho)**

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

O microciclo de competição é originado pelo calendário competitivo, ou seja, pelas competições principais em que o atleta pretende estar nas suas condições ótimas de desempenho competitivo. Durante esta fase é importante ter em conta o decréscimo de volume da carga, de forma que o atleta recupere os níveis de fadiga anteriormente acumulados e elevar a necessidade especial e específica de competição.

### **Microciclo de recuperação (Azul)**

Os microciclos de recuperação baseiam-se no controlo e dosagem do efeito da carga devido à competição, com o objetivo de reduzir a fadiga acumulada ao longo do mesociclo. Normalmente são utilizados logo após a competição e caracterizam-se por um volume e intensidade relativamente baixo, podendo esta fase ter um carácter ativo ou passivo, dependendo também do feedback do atleta.

### **MESOCICLO**

Os diferentes mesociclos serão apresentados na seguinte calendarização desportiva como um conjunto de microciclos, que se caracterizam por fases de desenvolvimento de um ou mais objetivos específicos. Os mesociclos poderão variar na sua duração desde uma semana até quatro semanas dependendo da necessidade do atleta e do objetivo do macrociclo, sendo gerido deste modo o seu pico de forma.

### **MACROCICLO**

O atleta sendo um jogador em início de especialização/alta especialização concorre para uma periodização dupla ou tripla, ou seja, num conjunto de 12-20 semanas o atleta deverá apresentar diferentes tipos de forma, sendo as grandes competições prosseguidas de um mesociclo pré-competitivo.

Como já foi descrito nos diferentes microciclos, mesociclos e macrociclos, a intensidade e volume de treino é gerido em função da resposta ao treino por parte do atleta.

Ao longo da época o principal objetivo do atleta foi manter o seu estado de forma conseguido gradualmente adquirir vitórias no escalão sénior. Posto isto, a sua periodização foi organizada em função das competições principais, nomeadamente os “Futures”. Durante o Macrociclo o atleta foi realizando outras competições de forma a poder jogar com diferentes adversários e alcançar os objetivos técnicos, táticos ou psicológicos planeados em treino.



## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Tabela 1 - Macrociclos de competição

| Ini. Sem         | 28/set               | 06/out               | 12/out         | 19/out              | 26/out              | 03/nov  | 09/nov | 16/nov | 23/nov | 30/nov | 07/dez                           | 14/dez | 21/dez | 28/dez | 04/jan | 11/jan | 18/jan | 25/jan                        | 01/fev |
|------------------|----------------------|----------------------|----------------|---------------------|---------------------|---|--------|--------|--------|--------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|--------|
| NºMICRO          | 0                    | 1                    | 2              | 3                   | 4                   | 5   | 6      | 7      | 8      | 9      | 10                               | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17                            | 18     |
| PERÍODO          |                      |                      |                |                     |                     |   |        |        |        |        |                                  |        |        |        |        |        |        |                               |        |
| NÍVEL            | ATP                  | ATP                  | C              | ATP                 | ATP                 | B   |        |        |        |        | C                                |        |        |        |        |        |        | C                             |        |
| SUPERFÍCIE       | DURO                 | TERRA                | TERRA          | DURO                | TERRA               | RELVA   |        |        |        |        | DURO                             |        |        |        |        |        |        | TERRA                         |        |
| QUADRO PRINCIPAL | Portugal F12 Futures | Portugal F13 Futures | Taça de Oeiras | Tunísia F29 Futures | Tunísia F30 Futures | XVIII Open da Golegã/Feira Nacional do Cavalo |        |        |        |        | Torneio de Encerramento ATL-2014 |        |        |        |        |        |        | Torneio de Abertura Logifarma |        |

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Tabela 2 - Macrociclos de competição

| Ini. Sem         | 08/fev                       | 15/fev              | 22/fev              | 29/fev              | 07/mar | 14/mar | 21/mar                                     | 28/mar                          | 04/abr | 11/abr | 18/abr | 25/abr              | 02/mai              | 09/mai              | 16/mai              | 23/mai              | 30/mai             | 06/jun              | 13/jun         |
|------------------|------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------|--------|--|---------------------------------|--------|--------|--------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|----------------|
| NºMICRO          | 19                           | 20                  | 21                  | 22                  | 23     | 24     | 25   | 26                              | 27     | 28     | 29     | 30                  | 31                  | 32                  | 33                  | 34                  | 35                 | 36                  | 37             |
| PERÍODO          |                              |                     |                     |                     |        |        |  |                                 |        |        |        |                     |                     |                     |                     |                     |                    |                     |                |
| NÍVEL            | CR                           | ATP                 | ATP                 | ATP                 |        |        | C  | C                               |        |        |        | ATP                 | C                   | ATP                 | ATP                 | ATP                 | C                  | ATP                 | B              |
| SUPERFÍCIE       | TERRA                        | DURO                | DURO                | DURO                |        |        | TERRA                                      | DURO                            |        |        |        | TERRA               | TERRA               | DURO                | DURO                | DURO                | TERRA              | DURO                | TERRA          |
| QUADRO PRINCIPAL | Campeonato Regional Absoluto | Portugal F1 Futures | Portugal F2 Futures | Portugal F3 Futures |        |        | V TORNEIO TÊNIS FREGUESIA ALFRAGIDE SENIOR | Quinta das Flores Open Seniores |        |        |        | Portugal F4 Futures | Duna Guincho Senior | Portugal F5 Futures | Portugal F6 Futures | Portugal F7 Futures | Torneio das Caldas | Portugal F8 Futures | Open de Oeiras |

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8 RELATÓRIOS SEMANAIS

#### 2.8.1 RELATÓRIO SEMANAL Nº1

---

**Local:** Clube Escola de Ténis de Oeiras (CETO)

**Período:** 1 de Novembro a 8 de Novembro

Esta foi uma semana de integração e de adaptação, bem como de ambientação ao espaço, aos atletas e aos treinadores do clube.

**Dia 3 de Novembro (15h-20h):** O primeiro dia de estágio foi bastante desafiante, não só devido ao facto das minhas expectativas estarem elevadas bem como pela responsabilidade foi acrescida de ninguém me conhecer.

De maneira a conhecer bem a entidade de estágio, desloquei-me mais cedo ao local para observar as instalações e os espaços de treino. Logo a seguir tive a oportunidade de conhecer os treinadores do CETO, bem como de me apresentar formalmente a cada um.

Assim que entrei em campo, senti logo uma ligação com o envolvimento do treino. Foi ótimo sentir isso pois é um espaço que me diz muito como profissional e como pessoa.

Para iniciar o meu processo de integração, comecei por conversar unicamente com um treinador. Foi interessante o fato do mesmo me deixar completamente à vontade e de me explicar o funcionamento dos treinos. Neste diálogo e discussão de ideias, surgiu um assunto que me fez interrogar sobre um fundamento: *Será que o treino de sub-8 deverá ter uma vertente lúdica e uma vertente competitiva, ou só lúdica ou só competitiva?* Segundo César Coutinho (2008) “Os exercícios de “treino” devem ser direcionados para a parte lúdica, sendo organizados com base num desenvolvimento multifacetado das capacidades físicas.” Penso que é importante ter sempre em mente que o ténis, como desporto de especialização tardia, a prioridade nesta fase é o desenvolvimento geral das capacidades físicas e motoras, através de jogos e exercícios divertidos que integrem as componentes táticas, técnicas e psicológicas (fase de brincar...jogando). Tendo em conta o “Long Term Athlete Development” (LTAD) esta fase abrange o início designado como começo ativo (até aos 6 anos) em que o ténis é apenas um

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

“pretexto” para a atividade física, e a base “FUNdamental” nos exercícios devem ser divertidos e ao mesmo tempo desenvolver os fundamentos da motricidade.

Posto isto, *“poderá ser contraproducente colocar os atletas aos 8 anos treinar como se tivessem 12 ou 14 anos?”*. Sublinho que esta deverá ser uma fase onde não se deve dar muito ênfase aos pormenores técnicos, muito menos saltar fases de desenvolvimento. O treinador é um corpo de conhecimento próprio que deverá saber lidar com os pais e explicar que o ténis é uma modalidade de especialização tardia e que os seus filhos deverão passar por todas as fases.

Interrogando-me sobre este assunto e dando as respostas apropriadas, o treinador A explicou-me ainda que a realidade é outra e que se quisermos satisfazer os pais de maneira a manter seus filhos no clube, dever-se-á acelerar o processo de forma que o atleta aprenda o mais rápido possível.

Além de poder acompanhar o treino dos atletas, analisando a metodologia e a intervenção dos treinadores, pude também conhecer alguns atletas. Os atletas que irei acompanhar nos próximos meses caracterizam-se com idades até aos doze anos, que treinam até 2 vezes por semana e situam-se na iniciação do ténis. Entendi após observar este escalão que os objetivos são completamente diferentes comparativamente aos objetivos dos atletas da mesma idade na competição.

O trabalho de equipa entre os treinadores também foi perceptível. Os mesmos eram distribuídos pelos 3 campos, no entanto ao mesmo tempo que lecionavam o treino, estavam interferindo de uma forma saudável no treino um dos outros, contribuindo para uma ótima dinâmica de treino.

Foi-me solicitado alguns exercícios de coordenação e de velocidade para os atletas, de forma a enriquecer os treinos com exercícios estimulantes e desafiantes. Comprometi-me deste modo a levar alguns exercícios, no entanto achei curioso o fato de os treinadores não necessitarem de planeamento para aqueles grupos. Após uma breve discussão sobre o assunto entendi que para um atleta que treine 1 ou 2 vezes por semana, não faz sentido desenvolver um planeamento anual, no entanto refere o treinador A que o treino funciona com base na experiência e no diálogo com os outros treinadores.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Após o treino de sub-12, foi pedido pelo treinador A que treinasse com o grupo da hora seguinte de forma a mostrar a minha capacidade técnica, dos gestos e do “feeding”. Durante o mesmo foram-me dadas algumas sugestões e conselhos para lidar com os atletas.

Para concluir posso dizer que foi um dia de oportunidades e de apresentações. A partir deste momento estou confiante de que será um estágio rico em experiências e vivências que farão com que os meus objetivos sejam atingidos. Neste sentido, será provavelmente através do contato com estes profissionais que poderei desenvolver um pensamento crítico relativamente às situações de treino, ganhando competências para ultrapassá-las.

### **Bibliografia Complementar:**

Coutinho, C. (2008). Sucesso no ténis. Lisboa

---

**Dia 4 de Novembro (15h-19h):** Foi uma quarta-feira interessante, cheia de informações pertinentes para as áreas de desenvolvimento do estágio. A partir deste dia ficou decidido subdividir as minhas áreas de intervenção, de maneira que possa ser de clara compreensão os objetivos de cada atividade e o relato de cada abordagem no processo.

**Alto-Rendimento** – Nesta área observacional pude apresentar-me formalmente aos atletas, de forma que não me vejam como um membro estranho no treino/clube.

Após esta abordagem meio constrangedora, segui a mesma lógica de comunicação que tinha feito no dia anterior, falando unicamente com um treinador. Nessa conversa, o treinador C colocou-me a par dos torneios e da situação atual do ténis em Portugal, deixando-me sensível para o meu futuro no que toca aos atletas de alto rendimento. Pude compreender em traços gerais a rotina dos 8 atletas que estavam a treinar, bem como conhecer as características dos mesmos.

Os atletas para evoluírem no mundo do ténis devem viajar para todo o mundo de maneira a realizar torneios para subirem no “ranking”. Como objetivo de estágio, seria interessante acompanhar o processo de desenvolvimento de um jogador durante uma época, escolhi dessa forma um atleta que por não ter muitas possibilidades económicas, não viaja muito.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Consequentemente poderei na maior parte dos torneios a nível nacional acompanhá-lo para tirar alguns dados.

Relativamente aos exercícios que foram realizados no treino realço dois que me chamaram a atenção:

- “Tomada de decisão com cores” – Os atletas colocavam-se frente a frente no fundo do corte e teriam que bater bolas. Antes de baterem na bola teriam que dizer para que cor do pino iriam jogar.

Este exercício relaciona a tomada de decisão do atleta com o objetivo do mesmo. Depois deste exercício espera-se que o atleta bata a bola na direção que pretende.

- “Velocidade” – O objetivo deste exercício é proporcionar diferentes situações ao atleta, para as quais deverá arranjar soluções. Não só o atleta tem que chegar o mais rápido possível às bolas de forma a enquadrar-se com as mesmas, como terá que potenciar as trocas de peso nas mudanças de direção. Este exercício chamou-me à atenção pela maneira como o treinador estava a realizar o “feeding”.

---

**Intervenção no treino de Iniciação (5 atletas)** – Na hora dos “pequeninos” deparei-me com um desafio do treinador A: orientar o aquecimento. Nem hesitei. Assim que coloquei os atletas à vontade, apresentei um exercício de aquecimento com bola onde os mesmos teriam que apanhar uma bola após ouvirem o seu nome. A utilização deste exercício possibilitou que eu memorizasse os seus nomes, que os atletas aquecessem e que desenvolvessem a sua velocidade de reação através de estímulos visuais e auditivos.

Assim que terminei o aquecimento, com autorização do treinador, prossegui o treino focando-me na técnica de batimento de direita e esquerda. Em simultâneo, o treinador A ia chamando os atletas de um a um para fazer alguns ajustes na técnica.

*Estávamos dois treinadores no campo. Porém se fosse só um treinador, como iria ele intervir no caso de querer fazer ajustes na técnica de um atleta?* Esta foi a pergunta que o treinador A colocou para eu pensar.

Com a ajuda do treinador cheguei à conclusão que para dar a mesma quantidade de atenção a todos, os exercícios devem corresponder aos objetivos de cada atleta, criando assim um treino integrado que dê resposta às necessidades de todos.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

O treino foi prosseguido pelo treinador, no entanto a frequência e a intensidade do feedback manteve-se o resto do treino. Houve um momento que fiquei sozinho com os atletas, a altura de apanhar as bolas, foi aí que senti que “o céu ia cair sobre mim”. Visto que os atletas ainda não me vêem como uma autoridade, tive que arranjar uma estratégia para que me respeitassem e cumprissem o objetivo de apanhar as bolas. Levantar o tom de voz, ser assertivo, levar os atletas à razão, orientar e arranjar um objetivo, foram as estratégias utilizadas.

**Preparação Física** – Após o treino, dirigi-me às instalações onde os atletas fazem o “físico”, com o objetivo de me apresentar formalmente ao preparador físico e de entender como poderia integrar o estágio naquele âmbito.

Assim que entrei no ginásio, vi os atletas de alto rendimento a fazerem variadíssimos exercícios, o que me veio logo à cabeça foi, individualização do treino! Depois de trocar umas ideias com o responsável, agradou-me o fato de o mesmo ter passado pela mesma formação que eu, e conseguirmos falar na mesma linha de pensamento. O fato de o estágio do mestrado em treino desportivo passar pelo treino desportivo em ténis, não exclui o treino físico e de todos os princípios fundamentais do mesmo.

Como curiosidade, fiz uma questão: *o “crossfit” aplica-se no ténis?*

Visto que vou realizar o curso nível I de “crossfit”, gostaria de saber se a metodologia e os exercícios que são realizados no “crossfit” se aplicam no ténis. Surpreendentemente o preparador físico tem o curso e explicou-me que nem todos os exercícios se aplicam no ténis, porque a maior parte deles focam-se anatomicamente nos ombros e o que se pretende no ténis é que o atleta tenha uma boa amplitude articular assim como uma ótima força elástica e explosiva.

Não excluindo completamente a hipótese do treino de alta intensidade fazer parte da preparação física de um atleta de ténis, a força explosiva dos membros inferiores e a velocidade podem ser ganhas através deste tipo de exercícios. Uma opção para o uso desta metodologia é nos períodos preparatórios, onde os atletas precisam de estimular o seu corpo para o início gradual dos treinos.

Outra coisa que me chamou à atenção foi o fato de cada treino ser diferente, variado e aleatório. Explicou-me o preparador físico que os treinos não deverão ser rotineiros, e que o

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

principal objetivo é evitar as lesões, fortalecendo a musculatura (dos músculos antagonistas ou não), e só depois poder potenciar o atleta consoante o seu estilo de jogo. O treino por ser individualizado tem que ter em conta a idade, as competições, as lesões, as preferências dos atletas, entre outros fatores que contribuem para um planeamento eficaz e que tenham um papel importante no desempenho do atleta em campo.

Consegui depois de um longo diálogo, combinar um horário compatível para acompanhar os treinos.

O meu principal objetivo neste acompanhamento/intervenção é entender quais os benefícios da preparação física naqueles atletas e verificar se esse trabalho é positivo para o rendimento desportivo.

---

**Dia 6 de Novembro (15h-19h):** Chegou o final da primeira semana, sentindo-me motivado para continuar e começar a criar hábitos. Nesta altura já possuo uma calendarização mais coerente e entendo um pouco mais da dinâmica do clube.

Nesta sexta-feira, devido à estrutura do planeamento, foi um dia menos produtivo. As primeiras 2 horas da tarde com os atletas de alto rendimento tive a oportunidade de estar no campo a acompanhar o seu treino, analisando diferentes pontos. Através de questões que ia colocando ao treinador, pude compreender que relativamente ao trabalho do treinador, o mesmo deverá:

- Gerir o treino em função dos objetivos de cada um e não esquecer o desfasamento que existe no grupo.

Visto ser o último dia da semana, o treino tem um carácter mais competitivo e desta forma nos “jogos” o nível dos atletas deverá estar equilibrado.

Relativamente aos objetivos, refiro-me aos objetivos pessoais, os atletas estão todos a treinar no mesmo grupo, porém uns pretendem seguir uma carreira de alto rendimento, outros treinam simplesmente porque gostam.

- Gerir a personalidade de cada atleta, lidando com as emoções, como por exemplo a frustração, a motivação, o “stress”, entre outros.



## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Um treinador que leve o tempo inteiro a “dar na cabeça” de um atleta por alguma razão, deverá dosar essa quantidade de feedback porque a certa altura o atleta poderá levar esses sentimentos para a parte pessoal, criando um clima negativo e difícil de atingir um bom desempenho.

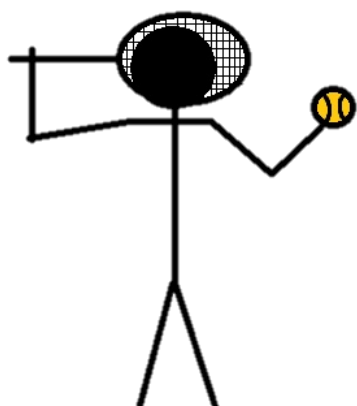
Não pude deixar de reparar que a relação entre os atletas e treinador era de bastante “à vontade”, mas de respeito. Perguntei se este relacionamento era assim com todos os treinadores e o treinador C respondeu-me que depende de cada treinador, se um treinador não proporcionar muita liberdade aos atletas para se expressarem, os mesmos não poderão ser eles próprios e não verem o treinador como um amigo. A percepção do treinador C foi que os atletas têm o mesmo respeito por todos os treinadores e que os atletas têm a mesma consideração pelos mesmos. Abordando vagamente este tema, já pude ter uma noção do tema de investigação que pretendo desenvolver.

Durante o treino ocorreu uma situação em que um atleta não conseguia realizar o segundo serviço e por isso perguntou ao treinador o que estava a fazer de errado, não devendo eu intervir, respondeu o treinador C que a direção da raquete assim como a pronação não estava a fazer bem e se fizesse iria “agarrar” melhor a bola obtendo o desempenho pretendido. Este era o meu pensamento, querendo dizer que estou na mesma linha de pensamento do treinador C propus que me perguntasse como solucionaria em algumas situações técnicas ou táticas que observasse. Desta forma conseguirei criar um pensamento crítico na busca de respostas aos problemas em campo.

Em conversa surgiu um tema que me fez discordar do treinador. Quando perguntei se a preparação do serviço nos diferentes atletas tinha algum impacto no batimento, o mesmo deu um exemplo de um atleta com dificuldade em coordenar todas as ações (fase de energia, fase de preparação, ponto de contato e acompanhamento) e como estratégia, desfragmentou e pediu que começasse com a raquete atrás da cabeça.

Questionando-me sobre esta estratégia e ignorando a forma como o atleta leva a raquete até à posição de troféu (não importa, desde que não influencie as outras fases), a fase de “loading” ou posição de energia (troféu) se começarmos com a raquete atrás da cabeça estaremos a criar uma resistência gravítica ao nosso braço, influenciando assim a forma de gerar energia.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO



*Figura 1 - Posição sugerida*



*Figura 2 - Posição pretendida*

A explicação do treinador C foi que essa posição é atingida após o lançamento da bola. Não concordando totalmente com essa justificativa, estou convencido que poderei aplicar ambas as estratégias no futuro para tirar conclusões mais concretas.

Continuando com o tema do serviço reparei que havia um dos atletas que para gerar mais potência ao serviço enquadrava-se de forma diferente com o campo, exagerava na curvatura das costas e utilizava o serviço em “kick”. Isto justifica o fato de ser um atleta baixo e ter passado por um processo de mudança do serviço.

Gostaria de fazer uma observação sobre umas atitudes que presenciei e não gostei. Até que ponto são toleradas as atitudes de irritação e os palavrões proferidos pelos atletas?

Após o treino de alto rendimento, segui para o ginásio de preparação física. Como só estava um atleta e a terminar, decidi que seria mais enriquecedor se estivesse junto dos treinadores nos campos “sociais”.

Neste treino achei que o meu envolvimento foi importante para mim e para os atletas. O fato de estar sozinho num campo com os atletas permitiu que tivesse uma atitude mais ativa no treino.

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

Primeiramente falei com o treinador sobre as dificuldades de cada atleta, de seguida, sob as orientações do mesmo comecei a bater bolas com os atletas, dirigindo de vez enquanto alguns “feedbacks” corretivos e positivos.

As dificuldades que eu encontrei durante todo o treino foram relativamente ao planeamento, ao histórico dos atletas e aos objetivos do treino, senti que os feedbacks e as intervenções poderiam ter sido mais cautelosas se tivesse conhecimentos destes fatores.

Sinto que estes treinos pelas características que apresentam devem ser cuidadosos no relacionamento emocional e no seu planeamento. Digo isto porque a razão destes atletas continuarem no clube é porque gostam da modalidade, porque o amigo também treina ou porque os pais querem que o filho treine ténis.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.2 RELATÓRIO SEMANAL Nº2

---

**Local:** Clube Escola de Ténis de Oeiras (CETO)

**Período:** 8 de Novembro a 15 de Novembro

A segunda semana pôde contar com algumas intervenções e questões técnicas relativamente ao treino em campo e em ginásio.

**Dia 10 de Novembro (15h-19h): Alto rendimento** - Terça-feira, foi dia de treino no campo de relva sintética e caracteriza-se por ser o piso mais rápido no ténis. A irregularidade do ressaltos da bola assim como a velocidade que a bola tem de saída do solo, desafia o atleta a ter movimentos mais rápidos, curtos e seguros, percecionando, reagindo e antecipando num menor tempo possível. Um atleta que jogue em piso de relva deverá ser um jogador ofensivo ou de serviço-rede, realizando esforços de menor duração para terminar rápido o ponto.

Este tipo de piso foi escolhido para treinar de maneira a ser o mais representativo à competição do fim-de-semana. Numa aproximação de competição, os atletas deverão deparar-se com situações representativas à mesma, neste sentido os treinos da semana foram realizados com um carácter mais competitivo.

Para meu entendimento, consegui entender que esta semana o objetivo era jogar mais frente a frente, porém a estrutura do treino manteve-se. Num treino de duração de 2 horas, o treino é iniciado com um aquecimento com batimentos de bola ao longo ou cruzado contra um adversário, logo a seguir a realização de “velocidade” em que o treinador cria situações de jogo. De maneira a serem bem-sucedidos nessas situações de jogo, o treinador aproveita para dar alguns feedbacks na técnica do atleta.

Nesta 2ª fase do treino surgiram questões pertinentes que obtiveram respostas interessantes. A primeira foi relativamente aos apoios. Ora vejamos as duas situações feitas no treino:

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Na situação 1, o atleta para realizar um batimento em “approach” de direita ao longo, vindo do fundo do corte e do meio, os apoios devem ser utilizados em posição de pés neutra ou semi-aberta, efetuando um “hopping-step” no momento de bater na bola.

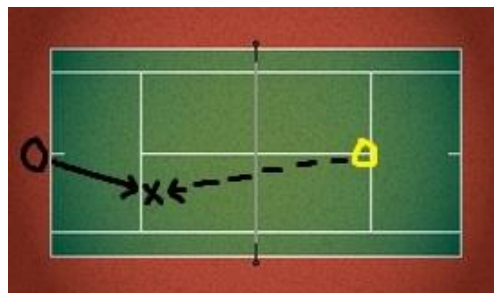


Figura 3 – Situação 1

Ao bater na bola deve-se realizar um pequeno salto com o pé da frente (o pé esquerdo para os destros), aterrando seguidamente com o mesmo, mantendo um movimento contínuo. Este pequeno salto permite não só que o atleta se equilibre, seguindo em direção à rede como faz gerar mais potência à bola.



Figura 4 - Situação 1

Na situação 2, os apoios são realizados de maneira diferente. Como o atleta parte de um batimento de esquerda (do lado esquerdo), o mesmo para realizar um batimento em “approach” de direita ao longo necessita de fazer um passo duplo (muggle).

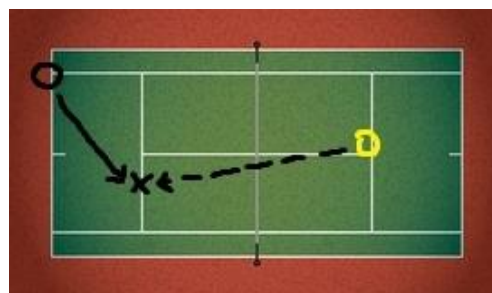


Figura 5 - Situação 2

Este movimento de pés possibilita ao atleta bater em posição aberta, gerando mais potência à bola assim como a reequilibrar-se, não perdendo tempo de aceleração.

A outra questão teve a ver com uma sequência lógica de aperfeiçoamento da movimentação no batimento de esquerda, com maior enfoque nos apoios.

A sequência teve início numa tarefa mais analítica e fácil para uma mais aberta e difícil. Esta abordagem leva o atleta a assimilar o movimento primeiro e logo depois aplicá-lo numa situação de jogo, onde o envolvimento é complexo e inesperado.

Para finalizar este treino, pude concluir que a técnica pode ser aperfeiçoada através de situações de jogo. É importantíssimo controlar o estado psicológico do atleta ensinando o atleta a lidar com a frustração, com a motivação e com o “stress”.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

**Preparação Física** – Durante uma hora, pude ver o planeamento dos atletas, e acompanhá-los nos seus exercícios, dando alguns feedbacks e ajudando-os na técnica.

Foi possível assistir a uma situação onde o preparador físico teve que alterar o planeamento de um atleta. O mesmo sofria de uma lesão na região lombar e sendo o treino com vários exercícios que solicitam as costas, teve que primeiramente aliviar a dor e só depois tentar treinar.

Reparei que cada atleta realizava um exercício diferente, o que requer da parte do preparador uma criatividade e adaptabilidade tremenda para cada caso.

**Intervenção no treino de Iniciação (6 atletas)** – O treino com as crianças de 8 anos iniciou com uma movimentação de escadas.

Estavam 2 treinadores e 6 atletas, sendo este um exercício de destreza e coordenação, é importante a repetição dos movimentos. Seis pessoas parece-me muita gente para ficar à espera numa fila. Como solução, colocaria 2 exercícios combinados, com um treinador em cada grupo.

O objetivo do treino era desenvolver a coordenação sem bola dos atletas e logo depois com batimentos de bola. Penso que nestas idades para além de estar sempre a focar na movimentação específica do ténis é importante proporcionar uma componente lúdica, como por exemplo jogos tradicionais, para promover a “diversão”.

---

**Dia 11 de Novembro (15h-19h): Alto rendimento** - Devido à competição do fim-de-semana, o objetivo do treino de quarta-feira foi criar um carácter mais competitivo no treino.

No meio destes jogos de treino, o treinador fez uma observação à técnica de um atleta, no qual comentei com o treinador. “O atleta na realização do movimento não tem qualquer consciência do erro que está a cometer e não conseguindo ele alterar, porque não criar um exercício que dê resposta a esse erro?” O atleta utiliza uma pega mais fechada do que o normal, sendo essa uma das razões de ele mostrar a frente das cordas para trás no “backswing”, muitas vezes não bate na bola no “timing” certo. O método utilizado foi de transmissão verbal e demonstração. “Até que ponto isso é suficiente para o atleta tomar consciência do movimento?”

**Preparação Física** – Neste dia, pude experienciar um treino físico de 3 jovens atletas. Neste treino pude ajudar os atletas, dando feedbacks, motivando-os e ensinando-os a realizar os movimentos. Foi a primeira vez que vi atletas entre os 16 e os 19 anos a realizar levantamentos

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

olímpicos, neste caso “snatch”. A técnica destes movimentos pode e deve ser ensinada o quanto antes, de forma a que não seja um problema quando chegam a um nível mais elevado. Os treinadores têm aversão aos levantamentos olímpicos na preparação física, no entanto a verdade é que estes movimentos são benéficos para criar adaptações neuromusculares, contribuindo deste modo para o ganho de potência e de força. Estes movimentos solicitam todas as fibras musculares, sendo um “transfer” importante para o ténis, no momento de acelerar, mudar de direção ou bater na bola. O ganho de potência e de força são significativos, não comprometendo o rendimento do atleta.

**Intervenção no treino de Iniciação (5 atletas)** – No treino das 18h, pude estar presente no campo a intervir no treino, colocando bolas para os atletas assim como dando feedbacks. Pude reter deste treino que a coordenação pode ser integrada no treino através de exercícios de agilidade com e sem bola. Também uma intervenção do treinador B fez-me pensar no processo de aprendizagem dos atletas. Após discutirmos sobre a questão, pudemos chegar à conclusão que o serviço deverá ser ensinado por partes e num todo. A abordagem deverá ser fechada e aberta, utilizando como estratégia inicial uma cadência de números para cada fase do movimento. Nunca esquecendo o fato do grupo ser heterogéneo, as indicações deverão ser inicialmente para o grupo e logo de seguida individualizadas.

---

**Dia 13 de Novembro (17h-20h): Preparação Física** – No último dia da semana voltei a acompanhar a preparação física dos atletas, não variando muito do último treino, pude reparar em dois aspetos do treino. O primeiro diz respeito à diversidade dos exercícios. “Até que ponto devemos introduzir em leque tão grande de exercícios?”. Compreendo que o treino físico deve responder às necessidades dos atletas, protegendo o atleta de eventuais lesões tornando um atleta rápido e ágil. “Será que a técnica dos exercícios ficará interiorizada? Será que as adaptações serão as pretendidas do planeamento?”

Consegui neste treino avaliar a prestação dos atletas nos levantamentos tipo “snatch” e agachamento, corrigindo os mesmos na técnica e opinando no doseamento das cargas.

Não esquecendo que os atletas são adolescentes, achei interessante o preparador físico motivá-los com desafios mensais.

**Social** – Este dia foi um dia mais tranquilo, observando os atletas de fora. O treino tem uma duração de 50 minutos, não sendo muito tempo para a realização para muitos exercícios, o

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

treino tem que ser bem estruturado e dinamizado. A lógica dos treinos para estes atletas entre os 8 e os 10 anos terá por base: 3 voltas ao campo seguido por um ou dois exercícios de mobilização em campo, logo de seguida introduzir a bola e os batimentos, serviços e finalizar com um ou dois jogos. Para atletas que treinam 1 ou 2 vezes por semana, este planeamento poderá fazer sentido, contendo todas as componentes importantes do treino: técnica, tática, mental, físico e lúdico.

Para finalizar a semana de estágio, tive a oportunidade de treinar na hora seguinte. As dificuldades que senti devem-se ao fato de não praticar regularmente. Não aguentando a intensidade que o treino exige, tive dificuldades em determinadas execuções técnicas, que foi influenciada pela fadiga.



## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.3 RELATÓRIO SEMANAL Nº3

---

**Local:** Clube Escola de Ténis de Oeiras (CETO)

**Período:** 15 de Novembro a 22 de Novembro

Nesta semana pude contar com situações mais práticas e com algumas questões de condução do treino.

**Dia 17 de Novembro (15h-19h): Alto rendimento** – O primeiro dia da semana começou com a apresentação formal de um treinador dos atletas de alto rendimento. Por motivos vários ainda não tinha tido oportunidade de acompanhar os treinos do treinador D.

Foi interessante conhecer a forma como o mesmo encara as situações táticas de jogo e mentais dos atletas. Acredito que tenha sido uma mais-valia para mim discutir algumas situações do treino.

Os atletas do treino iriam viajar para um torneio durante a semana, então o objetivo de treino resumiu-se a situações de incerteza onde os mesmos pudessem tomar decisões, dependendo das características da bola que o adversário colocava. Não esquecendo o fato de que os atletas iriam jogar a pares, as tarefas do treino não tiveram um carácter de confronto direto.

Chamou-me à atenção um exercício de jogo condicionado, utilizando as condições ambientais (vento). O atleta que estaria a favor do vento só poderia jogar para os quadrados de serviço, o outro teria que bater a bola em profundidade.

Um exercício interessante foi um de tomada de decisão. Os atletas teriam que bater cruzado, assim que a bola fosse favorável para jogar ao longo, o atleta teria que o fazer para abrir o ponto.

Como podemos observar na Figura 1, a colocação de linhas paralelas aos corredores teve o objetivo de criar uma falta perceção dos atletas quando jogam a bola ao longo. Estas permitem com que a bola tenha maior probabilidade de ir dentro.

Um aspeto importante que presenciei desde o primeiro dia de estágio foram as atitudes e comportamentos negativos dos atletas, como



*Figura 6 - Delimitações do campo*

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

atirar a raquete ao chão, ou dizer palavrões. Neste treino surpreendi-me com intervenção do treinador, porque nenhum outro tinha dito aquilo que este disse. Na sequência de uma situação em que o atleta falhou o batimento e atirou a raquete ao chão reclamando negativamente sobre o sucedido, o treinador parou o treino para falar com o atleta.

Algumas das frases e observações foram:

- “Focar no erro não ajuda, pensa no que falhaste para poderes melhorar e atingir o sucesso.”
- “Pensar no erro só faz com que continues a falhar.”
- Um atleta deverá ser competitivo consigo mesmo, determinado e persistente, controlando as suas atitudes para atingir os seus objetivos.
- Indicadores de que um atleta é um desistente, é não insistir para melhorar, perdendo a capacidade de concentração, fugindo da situação negativa.

O que determina o sucesso de um atleta é a sua capacidade de controlo nas situações mais frustrantes.

**Preparação física** – Nesta hora tive a oportunidade de discutir com o preparador físico, um resumo de todos os atletas, de quais as suas características em campo e qual o objetivo da preparação física para eles.

Durante o treino ajudei os atletas a realizarem corretamente alguns exercícios. Quando não tinha a certeza do feedback que poderia dar ao atleta, perguntava ao preparador físico.

O treino dos atletas passou principalmente por um treino de força do “core”, complementando exercícios de explosão, isométricos e de ciclo muscular alongamento encurtamento.

**Intervenção no treino de Iniciação (6 atletas)** – Neste treino das crianças sub-10, presenciei de fora o treino podendo refletir e referir dois pontos. O primeiro diz respeito à utilização de um exercício no início do treino, no qual o treinador chamou de incerteza. Posso comentar que o exercício que o treinador estava a utilizar poderia ser utilizado em várias partes do treino, sendo a parte inicial a escolhida, o objetivo seria captar a atenção dos atletas, assim como de aquecimento. O mesmo poderia ter sido utilizado como forma de aplicação de uma técnica ou situação que tivesse a ser treinada.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

O outro ponto diz respeito às regras implícitas no clube. Não sei se é por ter vivenciado estas questões com mais ênfase noutros clubes mas acho completamente desrespeitador o fato dos pais e outros atletas entrarem em campo quando está a decorrer um treino. Que atitude posso tomar neste sentido? Será que deverei impor-me, de forma a explicar a importância desse comportamento para os atletas ou deverei esquecer e conformar-me?

---

**Dia 18 de Novembro (15h-19h): Alto rendimento** – Na quarta-feira o treino teve uma sequência metodológica idêntica à da última semana. Começo a perceber que cada treinador tem uma abordagem única, e a deste treinador em particular, quando tem algum objetivo técnico para trabalhar com os atletas, faz exercícios desde analíticos ao mais complexo.

O objetivo do treino pretendeu dar resposta a metade dos atletas, não excluindo porém os que têm menos dificuldades de realizarem os exercícios. O movimento que se pretendia trabalhar era o batimento de esquerda, isto porque um atleta executava o gesto técnico em “pontas dos pés”, perdendo potência no movimento e dificultando no equilíbrio. O que leva o atleta a bater em “pontas dos pés” poderá estar na base de um ponto de contacto muito junto ao corpo, problema que é também de outro atleta.

A solução para este problema passou por um conjunto de situações que simulassem os movimentos pretendidos. Isto possibilitou que houvesse uma intervenção mais direta.

**Preparação Física** – Nesta hora pude observar o desenrolar do treino dos atletas, discutindo em simultâneo com o preparador físico sobre alguns exercícios que previnem lesões.

O desenvolvimento dos antagonistas é crucial para um ótimo desempenho em campo impedindo que muitos dos movimentos sejam feitos sem controlo. Desta forma o atleta sentir-se-á mais confiante para aplicar mais potência à bola, solicitando toda a cadeia cinética sem perceber qualquer risco de lesão.

**Intervenção no treino de Iniciação (5 atletas)** – Foi-me colocado um desafio por parte dos treinadores, lecionar o treino dos atletas.

Achei que o treino correu bem no geral, porém alguns aspetos podem ser apontados, a melhorar:

Os pontos positivos:

- Respeitei uma ordem metodológica e pedagógica de treino;

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

- Cumpri o tempo de treino;
- Consegui superar as minhas dificuldades quanto à motivação e confiança dos atletas;
- Não tive dificuldade no “feeding”;
- Comuniquei abertamente com os atletas;
- Utilizei estratégias para memorizar o nome dos atletas;
- Introduzi um carácter competitivo e lúdico ao treino;
- Proporcionei um momento de reflexão dos atletas;
- Abordei a técnica e a tática através de uma abordagem mista (aberta e fechada).

Os pontos negativos foram aspetos referidos por outros treinadores e que de certa forma questiono-me se deverão ser vistos como uma aprendizagem positiva ou negativa deste estágio.

Em relação à comunicação foi referido que deveria aumentar o tom de voz para que os pais e os atletas possam ouvir bem. De certa forma até concordo que um tom de voz alto possa ser percecionado como uma característica associada a um líder, que os atletas me possam ouvir bem e me vejam como uma autoridade, agora falar mais alto para que os pais possam ouvir, não concordo de maneira nenhuma.

O lado do campo em que coloco as bolas para os atletas, foi também referido como um aspeto a modificar. O fato de colocar os atletas no lado contrário da porta foi para evitar eventuais distrações causadas pelos pais. A justificação e alternativa que me foi dada foi que se tivesse de frente para a porta poderia controlar certos atrasos de atletas, ganhando tempo para adaptar o treino. Também neste sentido seria possível controlar os pais que estão presentes, de maneira que os seus filhos não sejam excluídos das tarefas inconscientemente.

Segundo esta última afirmação só posso estar completamente de desacordo. O treinador deve ser um corpo de conhecimento próprio capaz de justificar todas as suas ações, lidando com os pais de uma forma harmónica e sincera.

---

**Dia 19 de Novembro (15h-19h): Alto rendimento** – Num nível individual, os objetivos de treino de alto rendimento devem ser pensados consoante as competições dos atletas.

Desta forma, não entendo como é que os treinadores adaptam os treinos consoante as necessidades dos atletas e agem conforme as suas crenças de experiências anteriores. É estranho como é que os treinos são dirigidos num planeamento “boca-a-boca, minutos antes do treino, sem qualquer seguimento periodizado.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Neste treino, foi possível observar alguns exercícios interessantes, com feedbacks muito pertinentes.

Chamou-me à atenção neste treino um exercício para concentração. O critério de êxito do exercício era passar dez séries de quatro bolas seguidas numa área delimitada. Notei que neste exercício o sucesso foi atingido pelos atletas, conseguindo passar imensas bolas sem falhar. Achei que pudesse ter havido uma referência mais significativa relativamente ao “transfer” para outros treinos e para a competição.

Para além da observação houve uma breve discussão na qual eu e o treinador seguimos a mesma linha de pensamento. O gesto técnico, serviço, tem características únicas que segundo os princípios biomecânicos devem estar implícitas no estilo do atleta.

**Preparação Física** – Este foi um treino de experimentação de alguns exercícios que normalmente os atletas fazem. Visto que o treino abrange um grande leque de exercícios, decidi praticar alguns para ter a sensibilidade e consciência corporal para ensinar os atletas. Pude também dar algumas dicas a um atleta que pretendia executar um movimento complexo. Para isso incentivei-o a começar por uma progressão mais fácil.

**Intervenção no treino de Iniciação (2 atletas)** – O último treino do dia foi numa vertente mais competitiva, no qual estive presente a jogar. O meu papel na competição passou por jogar com os atletas criando situações de sucesso, gerir as emoções dos mesmos, assim como dar algumas indicações relativamente à técnica e à tática.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.4 RELATÓRIO SEMANAL Nº4

---

**Local:** Clube Escola de Ténis de Oeiras (CETO)

**Período:** 22 de Novembro a 29 de Novembro

Foi uma semana enriquecedora pelos momentos de conversa com os treinadores, assim como pela vivência de situações práticas no treino.

**Dia 24 de Novembro (15h-19h): Alto rendimento** – Nesta hora de observação foi possível interpretar as tarefas solicitadas aos atletas, do ponto de vista tático, com “transfer” para o jogo. Neste sentido, consegui entender os objetivos inerentes ao treino que estão relacionados com fatores psicológicos que dão resposta a um atleta que tem um período de tempo entre as competições muito curto. Fatores estes que dizem respeito à gestão da confiança do atleta.

A manutenção do desempenho do atleta é essencial nesta fase. Os gestos técnicos não devem ser a principal preocupação do treinador de maneira a não criar incerteza no atleta. Os treinos devem ter um carácter mais representativo ao jogo, havendo sempre uma monitorização da carga interna de treino.

Durante o treino surgiu uma situação onde um atleta não conseguia resolver bolas altas no fundo do campo, saltando constantemente. O treinador fez referência à forma como o mesmo se enquadrava com a bola, assim como a capacidade de ajuste para bater a bola numa zona de contacto confortável. Para solucionar este problema o treinador criou situações de bolas altas, para o mesmo insistir no problema.

Achei interessante o exercício que foi feito para o gesto técnico, o vôlei. A progressão pedagógica para atingir o objetivo dos apoios no vôlei, iniciou com um exercício de exagero nos apoios, onde os atletas teriam que partir do meio do campo e aproximando-se progressivamente da rede. Esta situação foi desenvolvendo-se através de exercícios mais fechados para mais abertos, chegando a um jogo condicionado de aproximação da rede.

**Preparação Física** – Dentro dos assuntos que foram abordados a avaliação da força máxima foi uma questão que me fez pensar. A avaliação que o preparador físico fez para calcular a força máxima, foi o cálculo de predição de uma repetição máxima (1 RM). Sendo um teste com maior erro associado, o teste de predição de 1 RM é o melhor para ser aplicado neste grupo de atletas,

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

ao contrário do teste de 1 RM que exige aos atletas um bom domínio técnico. Não é normal que se vejam atletas com 16 ou 18 anos com uma técnica de supino ou agachamento consolidada, por isso o melhor será salvaguardar a integridade do atleta, aplicando a predição de 1 RM.

**Social** – Nesta hora pude lecionar um treino com outro treinador, onde ocorreram imensas situações desagradáveis.

A primeira diz respeito à vontade que eu sinto em ter um planeamento. Não tendo um torna-se difícil entender o objetivo do treino, mesmo falando com o treinador. Se tivesse um plano de treino seria mais fácil para me mentalizar e para gerir o tempo dos exercícios.

Em segundo foi o comportamento dos atletas. Os atletas estavam bastante agitados, mas não esquecendo que eles são crianças, o assunto “bullying” vem ao de cima. A criança mais “gordinha” e mais sensível emocionalmente foi vítima de insultos e de agressões por outros colegas. Como estratégia para anular estas situações comecei por intervir verbalmente, avisando os atletas, numa segunda abordagem tentei perceber ambas as partes e castigá-los com voltas ao campo, a terceira intervenção disse para eles se sentarem. Sinto que o treino foi produtivo e com diferentes desempenhos, por isso para entender o que se passava na cabeça dos atletas reuni todos no final do treino e perguntei o que tinham aprendido com aquele treino. Foram surpreendentes as respostas dos atletas, uns responderam que respeitar os outros é muito importante, já outros responderam que a sua técnica tinha melhorado. Como podemos ver, o ténis integra um conjunto de competências que podem ser ensinadas através dos treinos.

---

**Dia 25 de Novembro (15h-19h): Alto rendimento** – Este foi um treino produtivo pois tive a maior parte do tempo a falar com o treinador E. Este é um treinador com um entendimento de jogo e de treino diferente de todos os outros, o que me motiva para fazer questões e discutir alguns assuntos.

Perguntei ao treinador qual eram os seus pontos fortes, e após ter respondido com alguma humildade, aconselhou-me a desenhar uma matriz de análise “swot” de mim. Isto ajudar-me-á a conhecer os meus pontos fortes e fracos, oportunidades e ameaças. Posto isto, a minha capacidade de atenção será reforçada, permitindo a modificação de certos comportamentos e pensamentos. É muito importante para um treinador avaliar-se constantemente, de forma que se conheça e melhore o seu desempenho.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Podemos discutir como as idades biológicas e cronológicas podem influenciar o processo de aprendizagem dos atletas.

Nas tarefas do treino, foi realizado depois do aquecimento um jogo de tomada de decisão, com o objetivo de acertar em pinos. Em simultâneo, noutro campo, realizavam-se exercícios que corresponderiam à dificuldade de alguns atletas

Nota: “Ganha-se o ponto colocando uma bola a mais do que outro”.

**Preparação Física** – Os treinos, como sempre personalizados para os atletas, foram realizados durante cerca de uma hora, integrando alguns dos exercícios de torção do tronco, como trabalho de aplicação de força isométrica e explosiva, trabalho de fortalecimento do core e dos músculos que contribuem para a rotação externa do braço.

**Intervenção no treino de Iniciação (8 atletas)** – O treino social foi lecionado por mim e por outro treinador. A referir dois aspetos importantes. O primeiro diz respeito às regras implícitas no treino. Se o treino for um ambiente de regras, poderemos certamente garantir a aquisição de competências que serão úteis para o seu dia-a-dia. Pretende-se com isto tornar os atletas, pessoas mais empenhadas, humildes, confiantes, responsáveis, entre outras características que serão ensinadas.

O segundo aspeto foca-se na introdução de jogos lúdicos, que fazem parte da natureza da educação em crianças de 8 anos. Porém, nem tudo se pode aplicar, quando temos alguns Pais que não compreendem o processo de treino, deveremos compensar esta aprendizagem com a repetição dos batimentos. Segundo o treinador que me auxiliou, os pais querem que os filhos aprendam ténis, e portanto o treinador só fará aquilo que os pais lhe dizem, resumindo o treino ao máximo de batimentos na bola, mesmo que isto implique o mínimo feedbacks.

---

**Dia 26 de Novembro (15h-19h): Alto rendimento** – Aproximava-se um torneio no qual os atletas iriam participar. Desde modo, após o aquecimento, os atletas realizaram um jogo formal realçando o fator surpresa e promovendo a criatividade.

Ao mesmo tempo, no campo do lado, a estratégia do treinador foi intervir na técnica dos atletas e algumas situações jogadas que poderão acontecer em jogo.

Com este treino pude entender que certos pormenores da técnica podem fugir ao padrão não sendo propriamente relevantes para o desempenho do atleta. Consegui perceber também



## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

que a abordagem da técnica de um atleta deve atender ao processo, dando prioridade aos aspetos mais importantes que influenciam o resultado (por exemplo: característica da bola que sai da raquete).

Observei o decorrer de um dos jogos formais e a forma como um atleta encarou o jogo. Pude concluir que o mesmo não procurou soluções para contrariar os “winners” do adversário, reclamando e irritando-se constantemente, levando o adversário a aproveitar esse desequilíbrio para continuar a “moer o juízo” do atleta. O treinador deverá intervir de forma a responsabilizar o atleta pelos seus erros, não responsabilizar o adversário pelas coisas que faz ou pelo que não fez de bem. O treinador deve controlar o “psicológico do atleta” e valorizar os pontos positivos do seu desempenho.

**Preparação Física** – Depois de estarem 4 horas a treinar durante o dia, os atletas não gostam de realizar trabalho que implique esforços de longa duração. Os atletas reportaram que a corrida não é algo que mais gostem de fazer na preparação física, por ser aborrecido e exigente.

**Intervenção no treino de Iniciação (4 atletas)** – O objetivo do treino foi o jogo, sendo a prioridade do treino a competitividade entre os atletas. O treino teve o maior foco na tática. Na tática foquei-me em fazer com que os atletas passassem o maior número de bolas por cima da rede procurando os espaços vazios para jogar a bola, não esquecendo o fato de que o posicionamento do atleta em campo seria fundamental para conseguir chegar ao maior número de bolas.

---

**Dia 1 de Dezembro (15h-19h): Alto rendimento** – Neste dia um atleta mais novo pediu ao seu treinador que o colocasse a realizar batimentos de esquerda a uma mão. Sendo um atleta de 12 anos não é normal que tenha esta iniciativa, curioso e surpreendente foi o atleta bater nas bolas com um potencial imenso, sem que o treinador tivesse proferido algum feedback relevante. Sendo um atleta com grande potencial e treinar já em alto rendimento, não deveremos esquecer o processo, assim como os treinos de grupo que deverá ter com jovens da sua idade.

Ainda assim concorda o treinador que o atleta está em sobrecarga (horas de treino).

Com esta situação a desenrolar-se, pudemos em conversa concordar com o facto dos atletas que foram “os melhores” nos escalões de sub-12 e sub-14, e que valorizaram demasiado os seus resultados, muitas vezes não progridem a técnica e tática de maneira a acompanhar o nível de desempenho exigido nas idades futuras.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

**Preparação física** – Neste treino o preparador físico realizou um treino diferente de todos aqueles que tinha visto, um treino onde se focava em movimentos de torção do corpo e com algum trabalho isométrico, estabilizador do core, mais especificamente em batimentos de esquerda e direita. O treino foi todo ele direcionado para a estabilização do core, trabalho este específico, ao contrário dos outros treinos que implica diferentes tipos de força e de exercícios.

**Intervenção no treino de Iniciação (5 atletas)** – Neste treino senti-me mais confiante porque tive um plano para cumprir. Estando o plano interiorizado, as minhas únicas dificuldades recaíram sobre a modificação de comportamentos e estratégias de conflitos. Os conflitos foram de diversas naturezas, os quais foram lidados da melhor forma. Não foram vistas como ameaças, mas sim como oportunidades para eu aprender a lidar com a indisciplina.

---

**Dia 2 de Dezembro (15h-19h): Alto rendimento** – Os treinos bi-diários dos atletas de alto rendimento têm uma componente mais técnica de manhã e uma parte mais tática à tarde. Sendo os treinos da tarde que mais acompanho, a estrutura do treino depende sempre do número de atletas em campo, do número de treinadores e de campos. Normalmente existem 3 campos disponíveis e um treinador, o que reflete uma flexibilidade imensa do treinador na gestão do espaço. Em dois campos é comum serem apresentados objetivos estratégicos para que os atletas consigam atingir, já no campo que sobra é realizado trabalho individual, ou o mais individual possível com o treinador, dando enfoque às dificuldades técnicas que os atletas possam ter.

Um exercício que proporcionou os atletas a encontrarem soluções estratégicas foi limitação do campo, impondo a regra que só poderiam jogar uma esquerda numa jogada, sendo o batimento de direita predominantemente jogado.

Este condicionamento reforçou a concentração dos atletas, gerindo as suas emoções e desvios comportamentais.



*Figura 7 - Campo limitado (espaço visível jogável)*

a

**Intervenção no treino de Iniciação (6 atletas)** – A primeira hora de treino comecei por fazer um jogo lúdico de aquecimento, o que foi criticado pelo treinador. Não pela minha boa intenção e gosto das crianças, mas pelo olhar negativo dos pais. Achei aquela intervenção um pouco

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

exagerada, no entanto tenho que me submeter ao regulamento da entidade de estágio e por treinadores mais experientes.

Também foi referido que para um grupo de grandes dimensões os exercícios devem ser muito dinâmicos para que os atletas tenham o máximo de experiência possível com bola. Em suma, se proporcionarmos este tipo de lecionação, penso que se não tivermos atenção podemos desviarmo-nos do nosso principal objetivo: o ensino do ténis.

A segunda hora foi um treino orientado para o jogo, visto que os atletas se aproximam de um torneio, devem estar familiarizados com o regulamento e com as adversidades que o jogo exige.

---

**Dia 3 de Dezembro (15h-19h): Alto rendimento** – Neste treino o treinador teve que lecionar uma aula individual e portanto pediu a um atleta mais experiente que gerisse o treino com alguns exercícios. Na aula individual pude compreender 3 coisas:

- O atleta não valoriza as suas progressões. Por exemplo num exercício onde o objetivo era treinar técnica por partes, o atleta não compreendeu o objetivo da progressão, desvalorizando-se sucessivamente.
- Os atletas tentam cada vez mais compreender o porquê. Falhando constantemente o objetivo do exercício, o atleta sem qualquer consciência perguntou o que estava a fazer de errado para as bolas não saírem como ele queria.
- O treinador deve gerir as emoções do atleta e transmitir que as atitudes em treino refletem o que o atleta é em competição.

**Intervenção no treino de Iniciação (5 atletas)** – Estas duas horas de treino foram direcionadas para a competição, continuando por realçar os valores e a imprevisibilidade do jogo. Pude intervir dando feedbacks corretivos relativamente às falhas técnicas que influenciavam o jogo e apreciativos. Não me foquei muito em referir muitos aspetos táticos porque queria que eles explorassem o envolvimento do jogo e procurassem as soluções para os seus problemas.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.5 RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO – 1º SEMESTRE

---

**Local:** Clube Escola de Ténis de Oeiras (CETO)

**Período:** 1 de Novembro a 18 de Dezembro

No decorrer de dois meses de estágio resumo a minha experiência numa fase de integração e de adaptação, bem como de ambientação ao espaço, aos atletas e aos treinadores do clube.

As minhas expectativas foram alcançadas no desenrolar do semestre, porém o meu desempenho pode ser acrescido através de mais horas de contacto com o treino. Devido às minhas funções como estagiário no clube, a minha intervenção no treino desportivo teve algumas barreiras que pretendo ultrapassar nesta próxima fase.

A minha aprendizagem nas três diferentes vertentes no qual me propus obtiveram diferentes resultados. No alto rendimento pude focar-me nas diferentes componentes do treino, como a metodologia, as rotinas, a técnica, a tática, entre outros.

Avaliando e envolvendo-me sobre este contexto pude retirar toda a informação pertinente que me ajudará a caracterizar o atleta a acompanhar no 2º semestre, bem como avaliar o seu desempenho ao longo da época.

Quanto à preparação física foi possível ter alguma influência, onde revi e apliquei os conhecimentos anteriormente aprendidos nas diferentes disciplinas académicas. Consegui no entanto relacionar o desempenho dos atletas, propriamente dito em campo, com o trabalho complementar no ginásio. Seguindo as rotinas destes atletas pude eleger um no qual me focar-me-ei para uma compreensão mais específica do treino desportivo.

Relativamente à área 1, segundo o regulamento de estágio, também o planeamento, condução e avaliação do treino foi estrategicamente planeado no sentido de dar resposta aos objetivos do plano individual de formação. Este planeamento foi de certa forma cumprido, porém, num aspeto profissionalizante ficou um pouco há quem das expectativas. Isto justifica-se pelo fato de ter tido pouco tempo para me envolver completamente com os atletas, treinadores, pais e organização propriamente dita.

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

Para finalizar este relatório final de 1º semestre, concluo que a minha presença no “CETO” obteve “feedbacks” tanto positivos quanto negativos, dos quais refleti e cheguei a uma conclusão. A minha experiência como estagiário ou como profissional não se refletiu apenas nos resultados gerais que foram percebidos por todos os intervenientes da entidade de estágio, mas sim em atos isolados que me puderam dar a conhecer como uma pessoa moralmente correta, com conhecimentos próprios e uma vontade sem limites de evoluir como profissional e como ser humano. A minha responsabilidade quanto estagiário passou por realizar as tarefas propostas do estágio nas diferentes áreas, deste modo e enriquecidas pela interação com todos os intervenientes no clube, os objetivos foram superados.

As minhas expectativas para o próximo semestre são altas e positivas. Pretendo com isto continuar a desenvolver um trabalho coerente com os atletas mais novos no sentido de ganhar experiência em campo, também quero focar as minhas observações do treino de alto rendimento em apenas um atleta e ainda a realização/conclusão das tarefas descritas nas restantes áreas do estágio, como por exemplo a investigação com o título “A percepção das competências do treinador face às percepções da organização: treinadores e atletas”.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.6 RELATÓRIO SEMANAL Nº5

---

**Local:** Clube Escola de Ténis de Oeiras (CETO)

**Período:** 27 de Janeiro a 3 de Fevereiro

Antes de iniciar a primeira semana de estágio, aspetos relacionados com a parte organizacional do estágio, como por exemplo a calendarização, foram tratados. Além disso foi ainda feito o ponto de situação das diferentes áreas do estágio, de forma que o cumprimento dos objetivos sejam alcançáveis a tempo e horas.

No primeiro semestre, os primeiros relatórios semanais tiveram como objetivo reportar os treinos de um modo geral, utilizando de forma integrada, saberes próprios da modalidade, transversais e interdisciplinares que contribuíram para a minha integração na entidade de estágio, assim como estabelecer uma identidade profissional e reencaminhar os meus objetivos de estágio na direção pretendida.

Os relatórios semanais de segundo semestre serão divididos em duas partes. A primeira parte pretende relatar os treinos, as competições e as componentes de treino de um atleta (previamente escolhido para as observações de alto rendimento). Para finalizar, uma segunda parte estruturada em planeamento, condução e avaliação de treino. Quanto ao planeamento pretendo desenvolver um conjunto de decisões (discutidas previamente com os treinadores do clube), de forma justificada e com suportes de informação, relativamente à condução do treino. Pretende-se relatar a operacionalização do planeamento, identificar as dificuldades apresentadas e as estratégias utilizadas. A avaliação de treino será justificada através de relatórios de observação, assim como pelos relatos dos treinadores ao longo do ano.

**Dia 27 de Janeiro (10h-19h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – Depois de ter observado, ao longo de três meses, os atletas que treinavam em regime de alto rendimento, elegi aquele que me pareceu mais acessível, comunicativo e de fácil contato. Escolhi um atleta que se encontra numa fase de transição de Júnior para Sênior e com muita ambição em vencer, atleta este que está a treinar no “CETO” há cerca de 1 ano e com uma evolução interessante, razão pelo qual me levou a acompanhar o seu trajeto.

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

Segundo Balyi, Way e Higgs (2013), esta fase de “treinar para vencer” (a partir dos 18 anos) é considerada uma fase onde as habilidades básicas e fundamentais, assim como os gestos técnicos já deverão estar adquiridos. Assumindo que estas componentes técnicas estão consolidadas, o atleta deverá preocupar-se a nível técnico-tático em conseguir manter a bola em jogo; elaborar dois planos de jogo: principal e alternativo; combinar a potência e o controlo de bola; usar a melhor pancada sempre que possível, abrindo espaços; evitar ser atacado aquando da utilização dos pontos fracos e ainda utilizar um estilo de jogo em função das armas e limitações.

A nível tático-psicológico, o atleta já deverá ser positivo; evitar a hesitação; estar constantemente em análise tática do jogo; seleccionar inteligentemente as pancadas; lutar pelo domínio do ponto e pelo controlo do ritmo de jogo.

Torna-se muito importante neste nível de competição o apoio constante do treinador em aspetos mentais dos atletas. Durante o primeiro semestre tive a oportunidade de presenciar ao longo das observações o fator constante de “stress”, medo e frustração com que o atleta se depara em treino.

Seguindo as linhas orientadoras do que se pretende de um atleta de alta competição, é minha intenção analisar criticamente as decisões e intervenções dos treinadores nos treinos do atleta, assim como o desempenho (técnico, tático e psicológico) do atleta em treino e competição.

Posto isto, o primeiro dia de estágio do segundo semestre foi iniciado com um treino matinal de duas horas.

Os treinos realizados pelo atleta têm uma característica única que poderão diferenciá-lo no processo de desenvolvimento comparativamente a outros atletas do “ranking ATP”. Os treinos são realizados em grupo, dificultando a individualização e o foco principal do treinador. Por um lado tem a oportunidade de jogar com vários atletas, com diferentes características, obtendo desta forma um leque de experiências que por si só já são enriquecedoras para o seu desenvolvimento. Por outro lado, acredito que aspetos mais técnicos e a comunicação com o treinador, sejam “menos valorizados”. Ora, quanto ao seu desenvolvimento, segundo os treinadores, o atleta quando treina em grupo depara-se com diversos problemas (competitividade entre colegas, diferentes tipos de adversários com estilos variados, níveis

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

oscilatórios de qualidade de jogo, entre outros) dos quais deverá dar resposta (representatividade da competição). Relativamente aos aspetos técnicos e à comunicação designo como “menos valorizados” porque o trabalho técnico acaba por estar integrado nos exercícios, não exigindo desta forma uma atenção rigorosa do treinador. Sendo um grupo, as relações interpessoais estarão divididas por todos os membros, dificultando um acompanhamento psicológico individual do atleta.

O treino de manhã do atleta teve um carácter mais técnico e o treino da tarde mais tático, não querendo isto dizer que ambos tenham que estar interligados ou que não possam ser adaptados aos atletas conforme a agenda competitiva dos mesmos.

O treino começou como é habitual: Batimentos do fundo do corte com dois adversários, trocando de lado ao fim de cinco minutos. Um dos feedbacks corretivos dados pelo treinador neste aquecimento, foi a respeito dos apoios, o atleta não estava a colocar o peso corporal para a frente, impedindo este de assumir o controlo das pancadas.

O objetivo do treino de manhã foi trabalhar algumas situações de “passing shot”, mudanças de direção e tempo de reação (aproximação à rede). De todos os exercícios, aquele que me chamou à atenção foi aquele que teve um grau de exigência mais relevante e que envolveu cinco atletas. O exercício tinha dois objetivos claros, bater a bola cruzada e chegar à resposta do adversário (curta e cruzada). A particularidade deste exercício é o tempo de saída em “split step” do adversário, que seria assim que a bola fosse colocada em jogo pelo treinador.

Nas mudanças de direção o atleta é rápido, mas não flete os joelhos em ,impedindo algumas vezes de ter a destreza necessária para bater na bola após um

deslocamento. Abordando este assunto com o treinador, preparador físico e atleta, chego à conclusão que o atleta tem receio de realizar esforços intensivos, em situações onde exija fletir pronunciadamente os joelhos. O atleta apresenta tendinites nos joelhos, o que o torna vulnerável

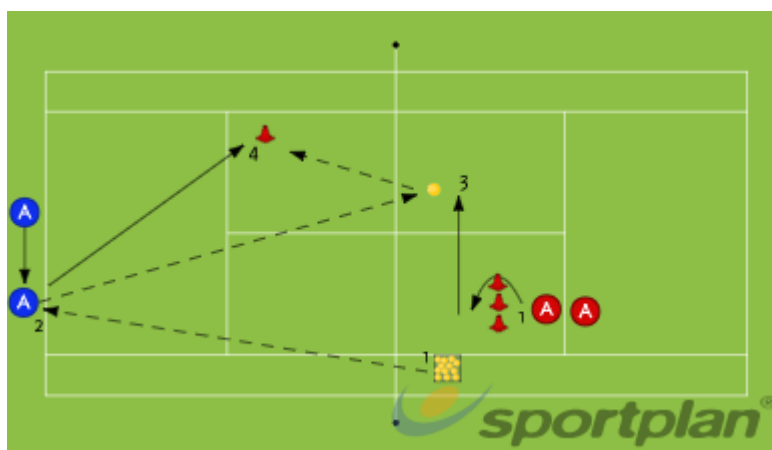


Figura 8- Exercício "Passing shot"



## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

a movimentos que envolvam os membros inferiores. O tratamento para esta patologia seria repouso e evitar esforços de grande impacto. Na minha opinião as limitações do atleta nesta modalidade são enormes.

Relativamente aos aspetos psicológicos do atleta, os treinadores reportam que as melhorias técnicas do atleta elevaram a sua confiança e determinação. O atleta percecionando que tem “mais armas”, sente-se capaz de utilizar todos os pontos fortes para solucionar qualquer problema em jogo.

Numa lógica de discussão sobre os aspetos técnicos do atleta, o treinador acrescenta ainda que o atleta não conseguirá desenvolver mais a sua velocidade de execução, pois trata-se de uma característica inata, inerente ao atleta. Para comprovar esta afirmação, o treinador comparou dois dos atletas desse treino.

A velocidade de execução define-se pela capacidade do sistema neuromuscular efetuar um gesto com a máxima velocidade de contração de um músculo ou grupo muscular (Castelo, et al., 1998). Nesta linha de pensamento, torna-se claro que a velocidade de execução dependerá da capacidade de aceleração da raquete e de todos os segmentos corporais que geram energia elástica até ao ponto de contato com a bola.

Sendo uma característica inata ao atleta, mas trabalhável, irá depender da velocidade de propagação dos impulsos nervosos, da elevada quantidade de fibras de contração rápida, da capacidade de recrutar um elevado número de fibras musculares, do nível de elasticidade, da capacidade de descontração muscular, da capacidade de mobilização da vontade, da eficiência dos mecanismos bioquímicos, da qualidade técnica e do nível de mobilidade articular (Castelo, et al., 1998)..

Posto isto, é legítimo que se diga que o atleta que tenha maior velocidade de execução consiga produzir maior energia na bola, beneficiando desta forma o seu desempenho.

O atleta irá realizar um torneio no dia 29 de Janeiro. Com o propósito de elevar a competitividade do atleta, o treino da tarde teve como principal objetivo verificar alguns aspetos táticos e psicológicos que poderiam ser cruciais para o jogo.

Existe competitividade entre colegas de treino, no entanto é pouco representativa do contexto de competição. Não sendo possível replicar o contexto de competição, o objetivo do treinador passa por compreender quais são as preocupações e as dificuldades do atleta. É nesta

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

altura que se torna importante a relação treinador-atleta, potenciando o diálogo como meio de comunicação para alcançar o sucesso.

Por mais tentativas que se façam no âmbito do treino desportivo para replicar o contexto de competição, torna-se complicado representar todos os constrangimentos que estão implícitos à mesma. O comportamento adaptativo, em vez de ser importado por uma estrutura pré-existente, emerge da confluência de constrangimentos sob as condições limitadas de uma tarefa ou objetivo particular (Araújo et al., 2004, Davids et al., 2008 citado em Araújo, 2010). Ou seja, enquanto em competição os fatores individuais (ansiedade, nervosismo, entre outros), os fatores inerentes à tarefa e os fatores ambientais (público, condições meteorológicas e climatéricas, entre outros) encontram-se presentes e mutáveis no tempo, no treino a manipulação destes fatores é limitada.

**Treino (Intervenção)** – O planeamento do treino realizado à tarde foi feito e discutido previamente com os treinadores. Por mais abertura que tenha em intervir nos grupos, pretendo sempre entender quais são os objetivos que os treinadores têm e de que forma os meus objetivos vão de encontro aos deles. Neste sentido, o planeamento tinha como objetivo geral a movimentação para a frente e para trás. Como objetivos operacionais, movimentação sem bola e sem raquete, movimentação com raquete e sem bola, movimentação com raquete e com bola e jogo.

Foram utilizadas ao longo da sessão diversas estratégias, entre elas, a gestão de conflitos, o estilo de ensino, a atitude face às adversidades e a gestão das tarefas. Nem todas obtiveram o resultado esperado, porém foram consideradas não como ameaças, mas sim como oportunidades que serviram para aprender a lidar com as adversidades no treino. Quando realizei o planeamento segui uma lógica de progressão da complexidade dos exercícios, esperando que os atletas conseguissem solucionar com facilidade os mesmos. Devido à agitação dos mesmos, os exercícios que eram para ser realizados com concentração, não obtiveram sucesso, levando a que reajustasse o planeamento. É importante que o treino seja direcionado às necessidades dos atletas, mas também que o treinador consiga adaptar-se à pré-disposição dos atletas ao treino.

Quanto à instrução, senti que não fui capaz de captar a atenção total dos atletas, dificultando desta forma que as tarefas fossem realizadas com êxito. Cheguei à conclusão que não utilizei as estratégias mais eficazes de motivação e a comunicação foi menos clara, curta e

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

objetiva, resultando num fracasso as tarefas de aprendizagem. Após ter percebido que os atletas não estavam recetivos a muita informação, evitei utilizar tempos muito extensos de instrução e focar-me no tempo útil da tarefa.

Foi um treino que exigiu esforço da minha parte para conseguir solucionar problemas inesperados, como o número de atletas, o nível de aprendizagem, entre outras adversidades.

---

**Dia 28 de Janeiro (15h-19h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – O atleta vive um ciclo de aproximação a uma competição. Desta forma, o planeamento dos treinadores respeitou as necessidades competitivas do atleta. Posto isto, os treinos próximos de uma competição, acabam por ser padronizados por um aquecimento com batimentos paralelo e cruzado do fundo do corte, vóleys e “smashes”, seguido de jogo entre os colegas de treino.

O presente treino seguiu o planeamento referido anteriormente, e foi interessante observar em treino as mesmas rotinas que o atleta utiliza em competição, como por exemplo, colocação da toalha na rede, sentar e refletir durante a troca de lado, entre outras. Torna-se importante para o processo de aprendizagem as rotinas que melhor representam a competição, assim como a vivência de sensações que são passíveis de ser vividas em tempo de jogo.

O treinador deverá observar e perceber que problemas o atleta está a encontrar, para que num diálogo mais “intimista” possa encaminhar o atleta na busca de respostas.

Um dos obstáculos que o atleta estava a encontrar era no serviço. Como estratégia de intervenção, o treinador questionou o porquê de ele não estar a conseguir resolver. O atleta respondeu que o adversário era melhor. Perante tal resposta o treinador reencaminhou o seu pensamento na causa do problema. Percebida a causa, o atleta chegou à conclusão que deveria variar o seu serviço.

O treinador tem um papel fundamental na orientação do atleta, porém para que isso seja possível, é necessário que o atleta esteja recetivo, confie e se comprometa no processo de treino.

---

**Dia 1 de Fevereiro (15h-19h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – O presente treino teve como objetivo geral, a aproximação à rede. Após o aquecimento (comum a todos os treinos), foi realizado um exercício onde o atleta teria que manter a bola em profundidade com o adversário, assim que percecionasse que a bola viria com uma trajetória ótima para subir à rede, assim o teria que fazer.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Houve um momento de pausa no treino em que o treinador reportou que o atleta não estava a ser tão intenso e que o facto de falhar consecutivamente nas mesmas condições, deve-se à sua verbalização negativa. Como reforço afetivo e positivo, o treinador recomendou o atleta a encontrar os recursos necessários para esses erros, e que o facto de verbalizar as suas soluções o iriam ajudar a ultrapassar os problemas.

Ainda assim durante as pancadas no fundo do corte o atleta estava a desequilibrar-se para trás, não mantendo o centro de massa e a zona de contacto com a bola mais à frente. O atleta ganharia tempo para conseguir bater na bola nas condições pretendidas, se se reposicionasse mais atrás e avançasse de seguida para a bola, aproveitando a energia resultante da interação entre o corpo e o solo, princípio par ação-reação - 3ª Lei de Newton.



*Figura 9-Forças aplicadas no batimento de direita*

Não descentralizando as minhas observações do atleta, chamou-me à atenção a forma como outro atleta verbalizou a dificuldade que tinha em bater numa bola, fazendo-o de forma atrasada.

O treinador face a esta situação explicou ao atleta que um batimento com estas características, só significa que o adversário conseguiu desequilibrá-lo, e por isso, independentemente de qual seja a resposta motora, a bola deverá ir com um carácter defensivo. Nestas circunstâncias, a execução técnica deverá corresponder a uma bola em profundidade,

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

com um grande ressaltado. Estamos perante uma situação em que o gesto técnico não está padronizado, contudo se os princípios da biomecânica estiverem presentes, o atleta só deverá preocupar-se em reposicionar-se para a próxima jogada.

A coordenação do atleta neste tipo batimento deverá ter um papel muito importante, nomeadamente:

- 1) A orientação espacial: o atleta deverá ter a capacidade de saber onde estão as suas estruturas corporais relativamente a outras estruturas;
- 2) A orientação temporal: o atleta deverá ter a capacidade de avaliar a velocidade da bola, e conjugar isso com a sua resposta motora, tanto em termos de seleção de movimentos, como de velocidade dos mesmos;
- 3) A capacidade do atleta diferenciar os movimentos dos diversos segmentos do corpo;
- 4) O equilíbrio, ou seja, a capacidade que o atleta tem de controlar a colocação do seu centro de gravidade do corpo em relação à sua base de apoio, aproveitando desta forma os fatores mecânicos para reproduzir movimentos padronizados (execução técnica);
- 5) Capacidade de reação, ou seja, gerar uma resposta motora adequada num curto espaço de tempo;
- 6) Readaptação do ritmo e padrão de batimento às características da bola, isto é, “a capacidade de capturar e reproduzir um determinado movimento com a mesma sequência temporal” (Bourquin, 2003);

Posto isto, a forma mais simples que o treinador encontrou de explicar ao atleta, como realizar este movimento “coordenado”, foi a de comparação com um remate no futebol. Na análise de movimento de um remate no futebol ou de um batimento no ténis, a lei da inércia está bem presente. “Na ausência de uma força, um objeto continua a



*Figura 10-Situação de remate no futebol*

mover-se com movimento retilíneo e com velocidade constante”, isto é, se observarmos o padrão de movimento, podemos concluir que é uma ação encadeada de movimentos, em cadeia aberta, no qual o segmento proximal (anca) inicia o movimento, causando aos restantes segmentos distais (coxa, perna e pé), progressivamente, uma maior aceleração no momento que precede o impacto do pé na bola. Os músculos do membro inferior contrário ao que remata

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

agem de uma forma similar à fase de corrida, atuando principalmente para estabilizar o corpo e proporcionar uma plataforma estável para o remate. Os músculos antagonistas dos membros inferiores atuam em contração contrária à do movimento, com o objetivo de criar uma resistência às forças inerentes à ação principal. Sem a sua ativação, as lesões neuromusculares e osteoarticulares seriam recorrentes. Já os músculos dos braços e do tronco movimentam-se para manter a posição e o equilíbrio, contrabalançando a perna que remata e possibilitando um maior controlo e velocidade no remate (Howe, 1996, citado por Sousa, 2002).



*Figura 11- Situação de batimento de direita em equilíbrio, no ténis*

O mesmo se aplica no ténis, num batimento onde a ação principal envolve maioritariamente a parte superior do tronco, existe uma compensação do movimento, pela ação inversa dos membros inferiores, contrabalançando e reequilibrando o corpo.

Após a explicação do treinador, foi criada uma situação onde fosse possível aplicar aquele movimento específico.

**Nota:** A realização do exercício só foi exequível porque estavam poucos praticantes no treino.

**Treino (Intervenção)** – Durante o treino dos jovens (6-8 anos) o método de instrução dos exercícios foi a verbalização e a demonstração. Para o aquecimento, decidi realizar um jogo lúdico denominado “futebol humano”. Esta estratégia, não só permitiu preparar o sistema cardiovascular, através do aumento da frequência cardíaca e preparar psicologicamente os jovens, bem como promover o compromisso dos jovens com o treino. Numa sequência lógica de treino, a parte conseqüente resultou de um exercício com diferentes tarefas motoras, com base na coordenação, integrado com batimentos de direita e de esquerda. Desta forma, foi criado um percurso com escada e pinos, que garantiu a dinâmica e a execução continuada do exercício. Sem haver qualquer pausa no decorrer do exercício, excepto para casos pontuais de reforço pedagógico ou didático, o exercício correspondeu às expectativas do planeamento.

Aproveitando o facto de estarem poucos atletas, o treinador sugeriu que fosse realizado um acompanhamento mais individualizado, correspondendo às necessidades de cada um. Desta forma, eu fiquei a treinar um atleta, criando situações adaptadas e mais simples para os batimentos de direita e esquerda. A estratégia utilizada, foi o *feeding* específico, deixando a

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

bola cair ao pé do atleta, obrigando o mesmo a iniciar o batimento já com a cabeça da raquete atrás. Foram ainda proferidos *feedbacks* prescritivos (por exemplo: com o braço esquerdo aponta para a bola; coloca a raquete mais atrás; quando bateres na bola faz um nariz grande com o cotovelo direito, apontado para a frente) e pedagógicos (por exemplo: “concentra-te!”; “não é com essas atitudes e comportamentos que vais aprender a jogar ténis”), que enriqueceram a tarefa. Os restantes atletas ficaram sob a supervisão do outro treinador. Uma vez que o nível deles era superior ao do outro atleta, realizaram na outra metade do campo, batimentos com “bola viva”.

Para finalizar o treino, realizou-se um jogo designado “volta à Europa”. É um jogo que normalmente utilizo para estimular a concentração dos jovens e o controlo de bola em situação de jogo.

Apesar de sentir algumas dificuldades na gestão do ritmo dos exercícios, o treino foi orientado com sucesso e pude comprovar as melhorias de aprendizagem dos atletas no decorrer do treino.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.7 RELATÓRIO SEMANAL Nº6

---

**Local:** Clube Escola de Tênis de Oeiras (CETO)

**Período:** 4 de Fevereiro a 18 de Fevereiro de 2016

**Dia 4 de Fevereiro (15h-19h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – O treino da tarde de quinta-feira teve como principal objetivo trabalhar a consistência dos batimentos de bola em modelo de treino intervalado. “O tênis é um desporto que tem vindo a ser caracterizado como uma mistura de picos de alta intensidade em exercícios intermitentes e longos períodos de atividade de baixa intensidade” (Reid e Schneiker, 2008). Posto isto, o treino exigiu que a intensidade fosse gerida pelo atleta, porém, monitorizada pelo treinador (responsável por colocar as bolas), onde os indicadores fisiológicos rondassem o 2º limiar ventilatório. O exercício caracterizava-se por períodos de dois minutos em atividade, seguidos de um minuto de repouso, completando dez séries. O treinador normalmente monitoriza a frequência cardíaca na 3ª, 5ª, 7ª e 10ª série, no entanto neste dia apenas monitorizou uma vez, verificando que a zona de intensidade do exercício rondava os 160 batimentos por minuto (bpm). Visto que, que um jogo com uma duração de 85 minutos, a frequência cardíaca média é de 145 bpm para homens e 153 bpm para mulheres (Kovacs, 2007), este treino encontra-se numa zona moderada.

Os treinadores do CETO utilizam frequentemente o treino intervalado integrado no campo de maneira a causar impacto sobre as exigências fisiológicas que podemos considerar um tipo de treino com elevados níveis de lactato, que afetam claramente a performance do atleta. O estado de fadiga pode ser um constrangimento introduzido neste treino, exigindo que o atleta mantenha os níveis de concentração e consiga gerir a intensidade dos esforços. Nestas circunstâncias o atleta tende a aprimorar de uma forma consistente os seus batimentos.

Após o treino surgiu uma conversa do atleta com o treinador, a qual teve oportunidade de presenciar. O atleta verbalizou com o seu treinador as sensações que sentiu durante a última competição. Medo de perder, não disfrutar do jogo, má experiência, pressão, pouca motivação e determinação, foram as palavras mais ouvidas durante a conversa. O treinador tentou dissipar o seu impacto, primeiramente entendendo a causa das suas incertezas, e depois encorajando com frases motivadoras. O treinador mostrou através das suas experiências pessoais, como lidar com as adversidades e pensamentos negativos.



## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Algumas das frases e palavras expressas pelo treinador:

*“Tens que ser feliz e disfrutar.”*

*“Não tens que ter medo de perder”.*

*“Não tenhas receio de verbalizar as tuas sensações, são o que são, valem o que valem”.*

*“As experiências não são más nem boas, são apenas experiências”.*

### Bibliografia:

Kovacs, M. (2007) *Tennis Physiology training the competitive athlete*, *Sports Med*, 37(3): 189-198

Reid M, Schneiker K. *Strength and conditioning in tennis: Current research and practice*. *J Sci Med Sport*. 2008;11(3):248-256

**Treino (Intervenção) – Foi** com o objetivo de introduzir exercícios em forma jogada que o planeamento foi construído com o treinador.

A estratégia utilizada para aquecimento permitiu promover a entrega dos atletas ao treino. Neste sentido, os exercícios tiveram um carácter mais lúdico dos quais fizeram parte os jogos pré-desportivos e a manipulação do material. O primeiro exercício estimulou a velocidade de reação, os atletas teriam que estar frente a frente a uma distância de um metro e com a cabeça da raquete em contato com o solo. Ao sinal teriam que correr para a raquete do colega, deixando a sua no mesmo sítio. Quem não conseguisse obter sucesso na tarefa 3 vezes, teria que pagar com uma tarefa física (cangurus, flexões ou polichinelos).

O segundo exercício tinha dois critérios de êxito, ou marcar golo na baliza do adversário ou não deixar que a bola entre na baliza. Através deste exercício estou a estimular o lançamento (transferência para o serviço) e a capacidade de reação dos batimentos de direita e de esquerda.

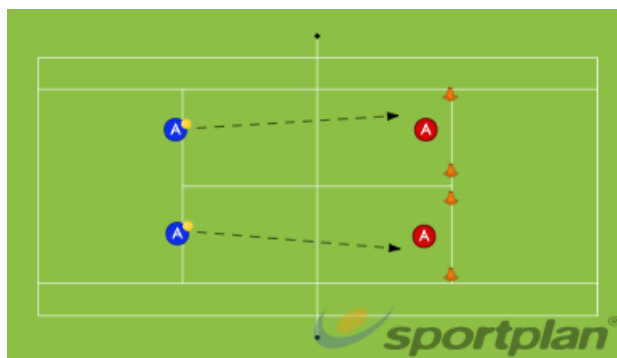


Figura 12-Exercício 2

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

De forma que os atletas adquirissem autonomia na realização da tarefa, o exercício seguinte pretendeu predispor os atletas à movimentação (coordenação e agilidade individual) em campo. Através de “drills” e batimentos de direita e de esquerda em forma de circuito, os atletas tiveram como critério de êxito realizar a

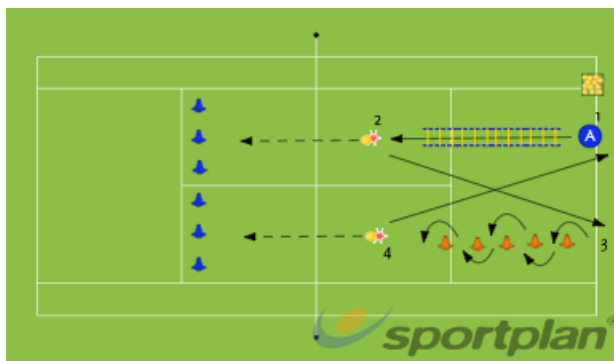


Figura 13 - Exercício 3

movimentação pré-definida corretamente e conseguir derrubar os pinos nos batimentos.

Depois dos atletas servirem, bateram bolas comigo no campo de minitênis. Num sistema de rotação (um batimento cada um) os atletas teriam que tentar passar o máximo número de bolas por cima da rede. Após o exercício, cada atleta teria que jogar um ponto comigo. Se ganhasse o ponto, poderia jogar outro, se não, jogaria o colega seguinte. O jogo terminaria quando um atleta completasse 11 pontos.

Para finalizar o treino, os dois atletas jogaram um com o outro até finalizar 4 Jogos (pontos normais-15,30,40).

Visto ser um treino de minitênis mas com atletas que já trocam bolas, tentei construir um treino que juntasse o carácter lúdico e o competitivo.

Quanto ao ambiente de treino, foi um treino animado e muito tranquilo quanto aos comportamentos desestabilizadores.

---

**Dia 5 de Fevereiro (15h-19h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – Durante a tarde de sexta-feira pude assistir a um aquecimento onde participou todo o grupo de treino, inclusivé os treinadores. O jogo de aquecimento designado bitoque rãguebi realizou-se numa das metades do campo e o material utilizado foi uma bola de basquetebol. Pareceu-me uma iniciativa positiva por parte do treinador realizar este tipo de aquecimento, pois é importante para os atletas saírem da sua zona de conforto e principalmente da sua rotina. Apesar de ser um jogo diferente à realidade do ténis, estão implícitas algumas condicionantes físicas que estão inerentes ao jogo.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Depois do jogo, o treino prosseguiu igual aos outros dias: aquecimento de fundo do corte, com batimentos ao longo e cruzado, vôleis e “smashes”. Este aquecimento é realizado em competição, daí a importância da sua aplicação em treino. O exercício realizado após o aquecimento pôde representar uma situação comumente jogada, em que o atleta por alguma razão não consegue executar uma pancada defensiva e em profundidade, devido ao desequilíbrio que o

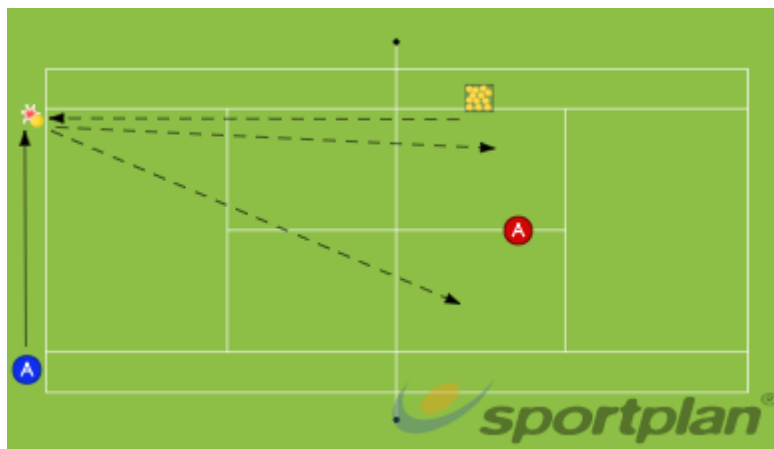


Figura 14- Situação de recuperação e subida à rede

adversário provocou e é obrigado a jogar uma pancada curta e a meia altura, possibilitando o adversário jogar ao longo e subir à rede, nestas circunstâncias o atleta está em desequilíbrio e terá que conseguir passar pelo adversário que está na rede. Com o objetivo de incentivar a realização do exercício foi introduzida a contagem dos pontos. Verificou-se através desta estratégia um ambiente mais positivo e competitivo no grupo, inclusivo o êxito da tarefa. Os atletas passaram por todas as posições, vivenciando a subida à rede e a pancada em desequilíbrio.

Esta situação prática, quando observada nos jogos do atleta, é uma situação pela qual o atleta não se sente intimidado, tirando partido da mesma e obtendo quase sempre sucesso. O atleta sente-se motivado, pois confia nas suas pancadas para encarar as adversidades. Ainda assim foi sendo perceptível o humor que o atleta demonstra em treino e as mudanças no mesmo geradas pelas situações de insucesso. Demonstra ser uma pessoa pouco madura. Neste sentido, o treinador é persistente quando profere a mensagem: *“procura as soluções sozinho e verbaliza os feedbacks na positiva”*.

Após a realização de situações de jogo como referi anteriormente, o treino pretendeu preparar o atleta para o torneio que se realizaria no fim-de-semana seguinte.

---

**Dia 11 de Fevereiro (15h-19h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – O atleta ao longo da semana de jogos, chegou aos quartos-finais do Regional, reportando ao treinador que as sensações que teve foram boas e que conseguiu superar os seus medos.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

**Treino (Intervenção)** – O planeamento foi realizado mais uma vez com o objetivo de potenciar a aprendizagem do ténis, as habilidades motoras e promover os valores do desporto. Deste modo a estrutura do planeamento foi discutida e acordada com o treinador, verificando-se os seguintes pontos (ver Figura 4).

O presente treino foi iniciado com manipulação do material, seguido de um jogo lúdico em que os atletas teriam que tirar o máximo número de bolas de cima das raquetes dos outros colegas (jogo-ladrão de bolas).

Nota: A duração do treino foi de 50 minutos, podendo este ser flexível para mais 10 minutos. Em caso de algum atleta chegar atrasado dificulta a gestão das tarefas, isto é, o treinador deverá responsabilizar o atleta pelo seu atrasado e compensá-lo com tarefas extras.

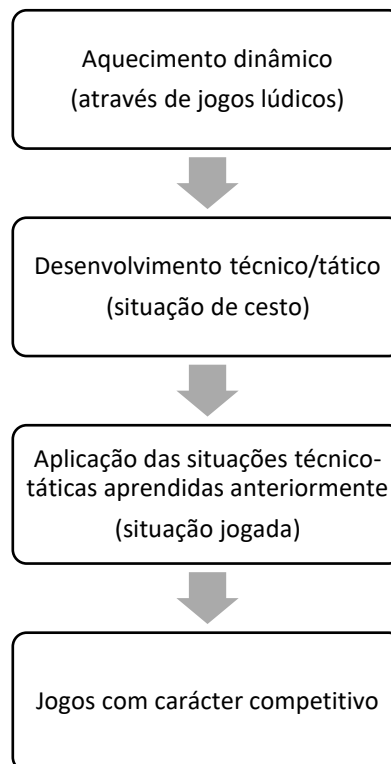


Figura 15 - Estrutura base do planeamento

Relativamente à parte técnica, o treinador montou duas estações, batimentos de direita e de esquerda com bolas colocadas à mão e outra estação com “drills” na escada, transferíveis para a modalidade. No exercício de escada percebi que os atletas deveriam ser mais estimulados no sentido de desenvolver as capacidades coordenativas.

Depois de os atletas passarem por todas as estações, apanharam as bolas e serviram. Depois de servirem metade do cesto pedi que cada um colocasse 5 bolas do seu lado, com o objetivo de acertar nos pinos situados no outro lado do campo, quem não conseguisse que a bola passasse a rede teria que correr à volta do campo, o número de voltas respetivas.

No resto do treino os atletas tiveram a oportunidade de jogar uns com os outros em miniténis num sistema rotativo de pontos. Para que a atenção não fosse percecionada como individual, os treinadores iam rodando por todos os campos, dando *feedbacks* apreciativos e pedagógicos.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

**Dia 15 de Fevereiro (10h-18h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – Na manhã de segunda-feira, o atleta realizou a preparação física no sentido de preparar o torneio que se aproximava. O treino foi no sentido de desenvolver as movimentações em campo, alguns exercícios de agilidade e um pouco de força explosiva. O material utilizado foram as escadas, as bandas elásticas e a bola medicinal. Os exercícios realizados foram: “drills” na escada horizontal, movimentação para a frente e para trás contornando os pinos com uma resistência contrária exercida pelas bandas elásticas na cintura, “sprints” de curta distância com o objetivo de apanhar uma bola medicinal após um ressalto e batimentos de direita e de esquerda com contrapasso numa plataforma mais alta (3 séries x 6 repetições).

Devido a alguns problemas com o aluguer dos campos do Jamor, o treino da tarde foi realizado apenas em uma hora com o objetivo de preparar e de familiarizar o atleta ao piso rápido, superfície na qual o atleta irá competir.

No presente treino o atleta conseguiu ter uma postura mais ofensiva, no entanto, quando perdia o ponto, levava tempo para se concentrar e preparar o ponto seguinte.

Em conversa com o atleta e com o treinador, pude averiguar que o atleta sente-se mais confiante devido às vitórias em jogos que realizou no passado. Ele ganhou a um adversário que nunca tinha ganho e por isso está satisfeito com a sua prestação. O atleta na fase que está deverá manter a cabeça tranquila, motivado e com as expetativas equilibradas de forma a progredir gradualmente.

---

**Dia 16 de Fevereiro (15h-17h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – O presente treino vem na sequência de uma preparação para os Futures. O treino começou com um aquecimento padrão, idêntico a todos os outros dias, caracterizado por batimentos de bola para lados diferentes. Depois de realizarem vóleys e smashes, o treinador pediu que os atletas realizassem “drive” vóley, subissem à rede, recuariam novamente para realizar outro “drive vóley”, terminando com um “winner”.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

O seguinte exercício reflete uma situação de jogo que implica para quem está a responder (2) e a subir à rede (3), a capacidade de colocar um primeiro vólei de para desequilibrar e outro para ganhar o ponto.

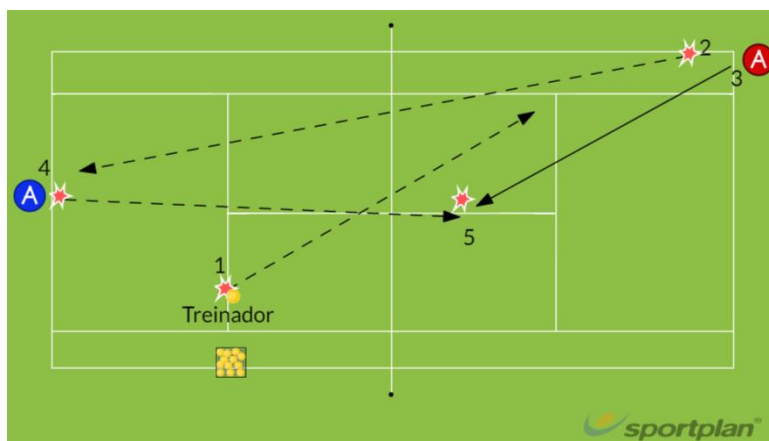


Figura 16 - Situação de jogo com serviço e subida à rede

Depois de servirem, o exercício final de treino consistiu numa tarefa mais fechada, ou seja, os atletas teriam que jogar duas bolas cruzadas de direita e duas bolas cruzadas de esquerda sem interrupção. Assim que o treinador desse um sinal, o ponto era iniciado. Este exercício teve como principal objetivo perceber até que ponto o condicionamento das pancadas pode influenciar a construção do ponto por parte do atleta. Isto é, numa partida, nem sempre estamos a jogar ofensivamente de forma a terminar o ponto o mais rápido possível. É neste sentido que devemos estimular os atletas a manter a consistência das suas pancadas e quando o mesmo entenda oportuno, dar aso à sua criatividade para abrir o ponto (tarefa mais aberta).

---

**Dia 18 de Fevereiro (15h-19h): Treino (Intervenção)** – O presente treino consistiu num planeamento direcionado para a manipulação do material em diferentes situações (atleta e bola; atleta, bola e adversário; atleta, raquete e bola; atleta, raquete, bola, e adversário). Para o aquecimento foi introduzido um jogo denominado “muralha chinesa”. Este é um tipo de jogo que pretende comprometer os atletas com o treino, assim como de mobilizá-los para os exercícios. É uma tarefa inclusiva e não discriminante dos níveis de aprendizagem. O objetivo do atleta que estivesse em cima da linha, área delimitada, seria apanhar o maior número de colegas. Aqueles que fosse apanhados pertenciam, também eles, à muralha chinesa. O critério de êxito para os outros atletas era conseguirem passar pela muralha. Uma estratégia de proporcionar animação ao jogo foi a colocação de pinos em cima da cabeça dos atletas que estavam em cima da muralha, fingindo eles serem chineses.

Como disse anteriormente, o objetivo principal do treino foi a manipulação do material. Comecei por instruí-los de algumas habilidades com bola, como por exemplo lançar a bola ao ar e conseguirem bater palmas antes de a agarrar, driblarem a bola, entre outras. Após estes

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

exercícios, colocaram-se frente a frente, cada um diante de uma pequena baliza composta por pinos com o objetivo de fazer rolar a bola junto do solo, acertando deste modo na baliza. Para aumentar a complexidade, inseri a raquete como instrumento para bater na bola. O critério de êxito para além de ser marcar golo, teve como foco, não apenas o resultado mas também o processo, ou seja, o gesto que o atleta estaria a realizar o batimento. Como toda a aprendizagem existem progressões pedagógicas, foi nessa lógica e como *transfer* para o jogo que substituí os pinos por um arco no chão. Cada atleta teria que fazer ressaltar a bola de forma a conseguir batê-la e acertar dentro do arco do adversário.

O ténis é uma modalidade individual que carece de técnicas específicas para que se possa jogar. Porque não estimular os atletas, que não passam de crianças, a usarem diferentes habilidades motrizes para solucionarem as dificuldades que encontram em campo? Neste pensamento e tentando integrar o *teaching games for understanding* (Griffin e Butler, 2005) introduzi uma componente competitiva. Frente a frente, com uma rede no meio, os atletas teriam que ganhar o ponto ao adversário, lançando a bola com as mãos. Este confronto permitiu aos atletas vivenciarem situações idênticas a um jogo real e seguindo alguns pressupostos táticos promoveu a criação de esquemas mentais e compreensão do jogo (onde e como é que o atleta tem que receber a bola; como e porquê é que tem de se enquadrar de uma forma ou de outra). Posteriormente, de maneira a criar uma situação mais próxima do jogo, inseri a raquete. Primeiro o exercício pretendeu que os atletas controlassem a bola com um ou dois toques e só depois enviassem a bola para o outro lado da rede, requerendo assim uma boa posição e enquadramento com a bola e com o campo, estando mais sensível às bolas, potenciando as suas habilidades e execução das pancadas/técnicas aprendidas. Para concluir foi feito um jogo até aos 11 pontos.

Se avaliarmos o nível de aprendizagem destes atletas, é claramente um nível rudimentar, podendo variar ligeiramente de atleta para atleta. O treino pretende ser desafiante tanto para aqueles que têm mais dificuldades, como para aqueles que nem conseguem tocar na bola. Queremos com isto tornar as aulas o mais individualizadas e adaptadas de maneira a que o processo de aprendizagem seja progressivo e benéfico para todos.

Nota: Quanto à avaliação, podemos classificar como um nível rudimentar pois nas 5 componentes da técnica (posição de atenção, fase de preparação, fase de aceleração, ponto de impacto e terminação), quase todos os atletas encontram-se no estágio 1 (escala até 3).

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

Para finalizar o treino, o último jogo, chamado de “cadeia”, proporcionou aos atletas a oportunidade de jogar com o treinador e de lutar pelos pontos do grupo. Os atletas teriam que executar uma pancada e dar a volta por detrás do treinador. Quem não conseguisse passar a bola para o outro lado sentava-se diante da rede. Para criar um ambiente mais divertido o treinador tentaria acertar nos “prisioneiros” que estão sentados, tornando a tarefa mais lúdica e mais dinâmica.

Como conclusão, considero que o treino teve um desenvolvimento positivo. As tarefas foram executadas como planeadas, e algumas evoluções foram observadas. Não se pode determinar que o resultado dessas melhorias tenham sido devido ao treino, mas o que é facto é que os atletas mostraram um melhor desempenho no jogo.



## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.8 RELATÓRIO SEMANAL Nº7

---

**Local:** Clube Escola de Ténis de Oeiras (CETO)

**Período:** 22 de Fevereiro a 4 de Abril de 2016

**Dia 22 de Fevereiro (17h-19h): Treino (Intervenção)** – O presente treino contribuiu para a aprendizagem de um atleta de sete anos que tem imensa predisposição para o ténis, nomeadamente a rápida evolução técnica e inteligência tática. Sendo uma modalidade de especialização tardia, estas intervenções pretendem preparar o atleta para as adversidades que poderão advir no seu percurso, ajudando-o a ultrapassar gradualmente os problemas e desenvolver um conjunto de capacidades técnico-táticas para a competição. Relatos de outros treinadores parecem justificar estas potencialidades a fatores hereditários, o que poderão exigir do treinador que o acompanha, uma observação mais cuidada. Quando refiro “mais cuidada”, refiro-me a um dos problemas que mais afeta os treinadores, denominado “queimar fases”. *“A competição, a atividade física saudável estimulada em fases críticas de crescimento e maturação física e psicológica auxiliam o desenvolvimento, a integração e reconhecimento social das crianças/adolescentes em causa, criando-lhes maiores possibilidades de desenvolvimento a todos os níveis...mais importante do que o futuro dos miúdos enquanto atletas é o futuro enquanto pessoas e membros integrantes da nossa sociedade”* (Coutinho, 2008). Os treinadores criam expectativas muito altas sobre os seus atletas, não respeitam o processo de aprendizagem e por isso “queimam” ou anulam fases de aprendizagem necessárias para o desenvolvimento saudável do atleta. Estas decisões que poderão comprometer o sucesso tardio dos seus atletas poderão estar na base de um mau planeamento, ou má reflexão do processo ensino-aprendizagem.

Tendo em conta o que já foi referido sobre o processo de aprendizagem, o planeamento de treino teve como objetivo instruir de uma forma pedagógica as regras e toda a dinâmica que envolve o jogo. Com estas intenções provenientes do treinador, o treino evoluiu de uma forma jogada permitindo que as regras de jogo fossem introduzidas. O treinador passou metade do treino a jogar com o atleta e aproveitou os tempos mortos para questionar o atleta sobre as regras e alguns aspetos relacionados com o jogo.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

As estratégias que considerei mais importantes para o treino foram a contagem dos pontos por parte do atleta e a justificação das jogadas. A contagem dos pontos permite que o atleta não se perca no objetivo do jogo e na gestão dos pontos. Quanto à justificação permite que o atleta consiga expressar verbalmente as suas decisões. Ambas as estratégias são aplicáveis para o jogo pois dão um sentido de responsabilidade para as ações realizadas pelo atleta.

---

**Dia 23 Fevereiro (18h-19h): Treino (Intervenção)** – O grupo de treino da quinta-feira recebeu uma nova menina. Nestas circunstâncias em que o objetivo do treino é fundamentalmente a integração e a experimentação da modalidade, o planeamento seguiu a mesma orientação em aspetos lúdicos, técnicos e táticos.

O treino iniciou com a manipulação do material individual, seguido de um jogo de futebol humano. À semelhança do jogo normal de futebol humano em que o objetivo é com que os atletas entrem na baliza contrária, este jogo pretendeu que os atletas roubassem uma bola colocada em cima de um pino no lado adversário e a levassem para o seu lado.

Para que fosse feito o enquadramento da menina no treino e para que o grupo não fosse prejudicado durante a realização do exercício, foram ensinadas as bases técnicas do ténis à parte com um treinador, enquanto eu estaria a fazer um exercício de pancadas de direita e de esquerda com o resto do grupo. Visto ser um grupo no qual tenho passado mais tempo, o respeito pela minha presença e intervenção foi crescendo e neste momento estava com nove crianças a meu cargo. Após o exercício de batimentos, realizaram-se serviços, sendo possível concluir certos aspetos, nomeadamente a total inclusão do grupo, os feedbacks, intervenções e atenção, que deverão ser distribuídos de igual forma pelos atletas. Quanto à segurança, é importante instruir os atletas de que devem esperar pela sua vez para servir de forma a não magoarem nenhum colega.

Uma das dificuldades que fui sentindo ao longo do tempo relativamente ao serviço foi o feedback. O excesso de feedbacks ou o excesso de informação não é captada da forma como imaginava e por isso coloquei-me no lugar dos atletas e percebi que ao focar-me num aspeto de cada vez, consigo ser claro e objetivo.

Para finalizar o treino, os atletas jogaram ao jogo da “cadeia”, jogo conhecido por todos que pretende colocar o jogo num âmbito lúdico, aproveitando para desenvolver a componente técnico-tática dos atletas num ambiente de equipa. O objetivo do jogo era ganhar o ponto ao

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

adversário apenas com uma bola, caso a bola fosse devolvida, o colega deveria tentar fazer o mesmo. Ganhava quem conseguisse eliminar os elementos todos da equipa contrária.

---

**Dia 25 Fevereiro (18h-19h): Treino (Intervenção)** – Como lidar com miúdos hiperativos? Começo com uma questão que inquieta qualquer treinador. Uma criança hiperativa tende a ser muito desobediente e faz frequentemente o contrário do que lhe é pedido. É sem dúvida um desafio e uma oportunidade para mim que estou no início de carreira. Neste treino reparei que havia um miúdo que estava super agitado e energético de tal forma que não prestava atenção à instrução e não se mantinha focado nas tarefas que lhe eram pedidas. Depois de observar tais comportamentos, comecei a pensar se poderia considerar aqueles comportamentos desviantes ou indesejados de indisciplina ou se se tratava apenas de uma criança hiperativa.

As estratégias utilizadas ao longo do treino foram:

- Manter a calma e a paciência para os comportamentos desviantes que advinham a cada minuto do treino;
- Não ser tão tolerante;
- Agir instantaneamente;
- Avisar e castigar o atleta se os comportamentos continuassem;
- Criar tarefas motivadoras;
- Não deixar que hajam muitos tempos mortos;
- Encurtar a instrução (clara, curta e objetiva).

Em síntese, as estratégias utilizadas surtiram efeito na medida em que o atleta conseguiu agir em conformidade com os colegas e realizar com sucesso as restantes tarefas.

Aproveitei o presente treino para aplicar uma estratégia comentada com um dos treinadores do clube e que me suscitou alguma curiosidade. A estratégia baseava-se na montagem do material antes do treino, estando este aos olhos dos atletas no começo do treino. Para conseguir que o planeamento fosse aplicado na íntegra, suportei-me em alguns vídeos que me puderam dar uma forte base para a dinâmica dos exercícios. O conselho/estratégia que parecia ser simples teve um impacto extraordinário. Os atletas ficaram ansiosos e curiosos com o que se iria realizar, mas também mais focados com a instrução dos exercícios que iriam realizar.

Os exercícios que foram aplicados tiveram um carácter cooperativo, sendo que os atletas estariam frente a frente a realizar exercícios de coordenação e batimentos de bola e caso algum

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

não realizasse o exercício corretamente, o colega à frente não receberia a bola para poder fazer também ele a tarefa.

O objetivo principal do treino foi a realização de jogos competitivos frente a frente, aproveitando o maior tempo útil de tarefa de maneira que todos os atletas jogassem uns com os outros.

---

**Dia 1 Março (18h-19h): Treino (Intervenção)** – Numa terça-feira tranquila no clube, pude acompanhar um treino de atletas com 13 anos, em fase de aperfeiçoamento. Os pontos chaves do treino foram: o trabalho de coordenação, a passagem por todos os batimentos e o jogo.

Foi evidente observar a paciência e a resiliência do treinador ao longo deste treino. A situação mais relevante que considerei mais natural neste meio de elite, que é o ténis, foram as atitudes “mimadas” de um atleta. Seguir uma carreira no ténis não é fácil, devido aos custos associados às entradas dos torneios, às mensalidades dos treinos, entre outros. Como tal, o ténis é visto como um desporto para ricos. Porém, nos escalões de formação deparamo-nos com diferentes classes sociais onde o ténis apenas é um pretexto para as crianças adquirirem uma formação pessoal e uma aprendizagem psicossociomotora enriquecedora.

Ao longo de toda a minha passagem pelos clubes de ténis, pude concluir que os comportamentos dos jovens revelam os problemas familiares que têm. São imensos os fatores que influenciam as atitudes destes jovens e cabe ao treinador gerir essas atitudes e educar os seus atletas conforme as situações e contextos criados em treino.

No presente treino foi necessário incluir um atleta que estaria a transtornar o treino com comportamentos menos apropriados, como por exemplo, não querer realizar os exercícios por não gostar, distrair os colegas de treino, não apanhar bolas, amuar por não conseguir realizar uma tarefa, entre outros comportamentos que o treinador teve que lidar para que não prejudicasse os outros atletas. Neste sentido, a estratégia utilizada pelo treinador para combater os comportamentos desviantes foi o diálogo.

---

**Dia 4 Março (18h-19h): Preparação Física** – Durante o segundo semestre foi-me proposto pelo orientador de estágio, acompanhar e realizar alguns treinos de preparação física orientados pelo treinador Carlos Tavares. A preparação física seria orientada para os diferentes desportos de raquete e englobaria as diferentes condicionantes físicas.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

O treino que tive a oportunidade de experienciar foi iniciado com um aquecimento de deslocamentos em várias direções por todo o campo, com elásticos de várias resistências colocados por cima do joelho e nos tornozelos. O objetivo deste aquecimento era estimular através de uma resistência externa os músculos e as articulações que seriam solicitados no treino. De seguida realizámos alguns movimentos dinâmicos com técnica de corrida sem e com a presença de barreiras. Este tipo de trabalho explicou o treinador promove a coordenação e a postura corporal do atleta em movimento.

Após estes exercícios que serviram principalmente de aquecimento, realizaram-se alguns exercícios de força explosiva com deslocamentos laterais e lançamento/passe com bola medicinal. Foram feitas três séries de 15 segundos por cada atleta. O exercício era realizado a pares (frente a frente) e quem estaria a realizar o deslocamento teria que receber a bola, deslocar-se e de seguida lançar a bola para o colega, voltaria ao meio e vice-versa para o lado contrário. Este trabalho de força explosiva teve como principal objetivo desenvolver o “core” dos atletas.

Cada batimento, deslocamento ou movimento que o atleta pratique, a ação do “core” está implícita, e nesta situação em particular em que é solicitada a rotação dos ombros e a torção do tronco, o papel do “core” é importante para a estabilização do corpo.

Na sequência do trabalho de força explosiva, realizaram-se lançamentos com bolas medicinais (sem ressalto), lançamentos estes que seriam executados contra uma parede, assumindo a posição zero, o ombro. Mais uma vez o “core” apareceu como principal cadeia a ser trabalhada.

Para finalizar, o treino terminou com lançamentos com uma bola medicinal por cima da cabeça, sendo esta projetada contra o solo.

Com este treino pude conhecer um ponto de vista de toda a dinâmica que envolve um treino de preparação física e aprender qual a carga de treino que se deve aplicar, que principais músculos devem estar presentes no treino, que tipo de exercícios devem ser feitos, qual a ordem de aplicação dos exercícios e quais os pontos chave de cada exercício.

---

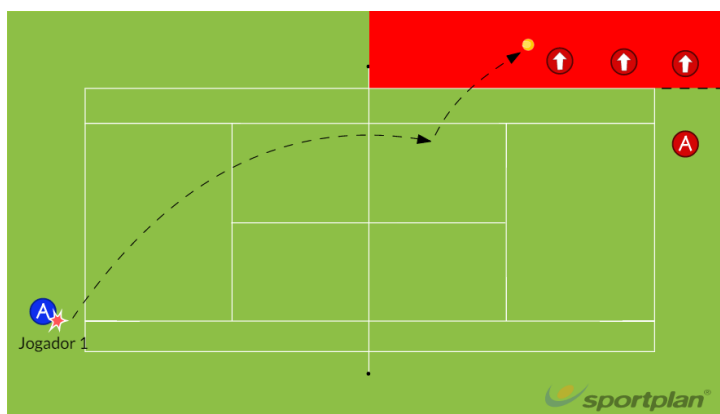
**Dia 8 de Março (15h-17h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – O atleta apareceu no presente treino bastante satisfeito com a sua prestação do seu jogo anterior contra o Suíço, Mentha Sebastien, nos F3 Futures, realizados em Loulé. O jogo ficou com um parcial de 4-6,

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

4-6 para o adversário, no entanto o atleta reportou ter estado concentrado o tempo todo e atribuiu ao adversário a melhor prestação.

Após esta experiência, cada vez mais impulsionadora daquilo que são os objetivos do atleta, voltou ao treino em força, deparando-se com as condições de treino terrivelmente difíceis. O vento encontrava-se a 40 km/h, com rajadas muito fortes, levando o treinador a aproveitar as condições como uma oportunidade de treino. Após terem realizado um aquecimento de 20-30 minutos como é costume nos outros treinos, o treinador criou uma situação em que os atletas estariam a bater cruzado no fundo do corte, e quando um sentisse que conseguiria abrir o ângulo, teria de fazê-lo, iniciando de seguida o ponto em campo inteiro. O exercício foi realizado em ambos os lados.

O exercício seguinte criou um pouco de exaltação por parte do atleta no qual questionou a sua objetividade. O exercício caracterizava-se pela realização de um esquema de duas bolas cruzadas, duas paralelas e vice-versa, sendo iniciado o ponto após a percepção de desequilíbrio de um dos atletas. O treinador com imensa tranquilidade e paciência perguntou ao atleta como é que faria para desequilibrar o adversário. Após obter uma resposta clara do mesmo, o treinador explicou a situação (Figura 1) que gostaria que o atleta jogasse.



*Figura 17 - Situação em área de desequilíbrio*

---

**Dia 10 de Março (10h-17h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – O treino realizado de manhã teve uma componente diferente relativamente ao aquecimento. A condicionante que esteve inerente ao exercício foi a velocidade de reação, contribuiu deste modo para o desenvolvimento do tempo de reação e aquecimento para o treino. O treinador procedeu a um conjunto de estratégias para poder concretizar o seu objetivo (temporal e de tarefa). A primeira estratégia consistiu em deixar cair uma das bolas que teria nas mãos, de modo que o atleta através de estímulos visuais pudesse agarrar uma delas sem que a mesma ressaltasse. De seguida o mesmo exercício complicou-se através do ressaltar da bola, também promovendo a

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

rapidez dos atletas, num curto espaço. Os movimentos que foram realizados eram complexos, com alguns constrangimentos e conduzidos por diversos estímulos.

No exercício seguinte, os atletas deveriam estar de costas para o treinador, e só se deveriam deslocar após a visualização da bola a percorrer o campo, o objetivo deste exercício prendia-se com o anulamento da chegada da bola à rede. Estes exercícios realizados sem raquete são ótimos para os objetivos mencionados anteriormente. No entanto visto que 100% do jogo efetivo os jogadores passam com a raquete nas mãos, porque não aplicar estes exercícios com raquete? Após a realização destes exercícios realizaram-se outros dois com raquete. No primeiro, o atleta estava em cima da linha de fundo e deveria impedir com qualquer parte do corpo ou raquete, que a bola passasse a linha e para finalizar este aquecimento dinâmico, o treinador colocaria bolas extremamente difíceis, mas alcançáveis para os atletas baterem. Nos últimos exercícios, torna-se clara as distâncias percorridas e os momentos de aceleração e desaceleração dos atletas.

Foi com a criação de constrangimentos originados pelo treinador que o aquecimento foi realizado, já a parte principal do treino foram aproveitadas as condições climáticas (vento). Depois de baterem algumas bolas de direita e de esquerda os atletas passaram por algumas pancadas como o “slice”, “inside in” e “inside out”. Fizeram também alguns esquemas com objetivos, como por exemplo: direita e esquerda ao longo como primeiro objetivo e de seguida abrir o ponto para contrariar as pancadas do adversário.

Contextualizando, o atleta em observação teria jogo na tarde, e por isso o treino terminou com a realização de pontos normais.

O atleta fez cerca de uma hora e pouco de treino e sentiu-se confiante para o jogo, prometendo cumprir os objetivos desenvolvidos em treino.

---

**Dia 11 de Março (17h-19h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – A situação mais relevante a mencionar do presente treino é transversal a todos os atletas. A situação diz respeito à contextualização de uma pancada cruzada que se destina à abertura do ângulo. Esta deverá ser realizada para afastar o adversário do centro do campo, criando vantagem para o atleta poder jogar para o lado contrário.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Nesta instância o treinador criou objetivos a cada um dos atletas, proporcionando situações onde teriam que identificar qual a bola que poderia desequilibrar o adversário. Estariam portanto a trocar bolas e quando a bola viesse a meia altura cruzada, abriria o ponto.

---

**Dia 14 de Março (17h-19h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – O presente treino teve como principais objetivos a concentração e o aproveitamento das condições de treino, sendo desta forma proporcionado após o aquecimento, uma troca de bolas com uma exigência de intensidade acima do que é comum no aquecimento. A variedade de estímulos esteve muito presente no treino, na medida que foi possível treinar algumas situações de jogo que nem sempre conseguem ser replicadas em treino. Após uns minutos prolongados de troca de bolas intensas, o treinador quis aproveitar essa concentração para colocar bolas cruzadas, permitindo aos atletas baterem ao longo para uma zona marcada. A particularidade deste exercício foi ter os atletas a partir do centro da zona de serviço, chamado de “T”. Este desequilíbrio é comum nos jogos e muito raro ser feito em treino, foi por isso que o treinador replicou estas situações em ambos os lados (Esquerdo e direito).

Sendo fundamental para o jogo, o serviço foi treinado de uma forma consistente e em “kick”. Querendo ou não, os atletas têm que ter diferentes armas para se defenderem do adversário. Com esta linha de raciocínio, os treinadores devem pedir para realizar um ou outro tipo de serviço em treino como exigência do jogo, ou simplesmente treinarem um tipo de serviço que será utilizado como ponto forte do atleta.

Como nota, os exercícios tiveram um encadeamento lógico, tendo em conta as suas necessidades, lesões e disponibilidade.

Desta forma, o atleta em observação pôde realizar um exercício que se prendia com a troca de bolas por cima de duas redes. O meio de condicionamento era o vento, tornando a tarefa difícil tanto para aquele que estava a favor do vento que teria um ressaltado de bola em profundidade e



*Figura 18 -Imagem representativa do exercício*



## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

alta, como para aquele que teria que dar “spin” à bola. Foi curioso a forma como os dois atletas interagiam entre eles, assim como a partilha de experiências de ambos os lados.

O treinador pediu que o exercício fosse completado após quatro sequências de cinco bolas.

Depois da representatividade que foi feita no exercício, os atletas juntaram-se para realizar um conjunto de batimentos no qual o treinador utilizou como “feeding”, a raquete (cesto). O exercício consistia em dois tipos de bola, um “approach” ao longo seguido de um vôlei cruzado (exercício feito em ambos os lados). O feedback realizado pelo treinador foi utilizado para evidenciar a cadência temporal da posição do pé esquerdo no início do movimento de “approach” de direita. Esta chamada de atenção acabou por ser benéfica para ambos os atletas, o que demonstrou que as explicações do treinador quando feitas para um atleta, podem ser assimiladas por outros.

---

**Dia 15 de Março (17h-19h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – O presente treino contou com a presença de cinco atletas por cada campo, o que para este nível de treino se torna um pouco limitativo para os objetivos mais centrados no atleta. O sistema de treino que se vive no Cunha & Silva Academy é um sistema de treino de grupo, onde as experiências são versáteis e poderão explorar o jogo com os diferentes adversários de treino. Se compararmos com um atleta que treina sozinho e tem um treinador só para ele, a qualidade técnica acaba por ter uma importância muito relevante no processo deste atleta, já no treino em que os estímulos com os adversários são constantes, o “incoming” de jogo é muito maior e provavelmente mais enriquecedor. Na minha opinião, um processo que estará na presença dos dois tipos de treino, será um processo mais completo.

O treino começou com batimentos de fundo do corte e ao longo seguido de batimentos cruzados. Durante a realização de batimentos cruzados, a situação mais relevante foi o afastamento do atleta do campo (zona vermelha na figura 2) devido ao ressalto alto que se fazia sentir pelo adversário. O treinador

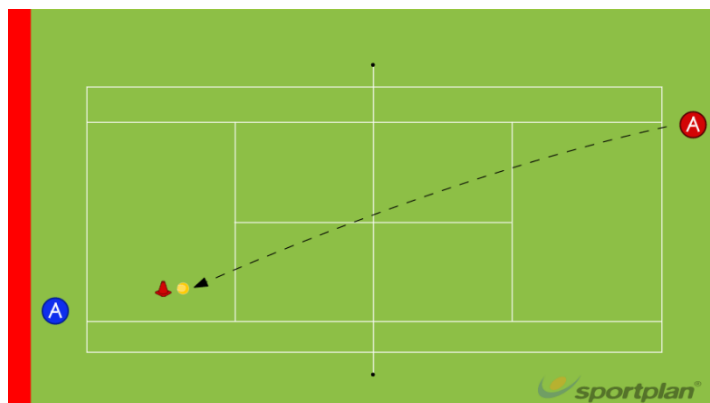


Figura 19 - Exercício com zona perigosa

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

perante tal situação perigosa que faria com que o adversário tivesse vantagem sobre ele disse-lhe para colocar o peso na perna de trás de modo que o controlo do centro de massa não fosse perdido.

**Treino (Intervenção)** – No treino com os jovens foi possível introduzir alguns exercícios dinâmicos e lúdicos. Iniciámos o treino com uma representação do jogo do galo habitualmente jogado no papel, com o objetivo de impulsionar os jovens a competir entre eles e a promover a concentração. O aquecimento teve estes elementos muito presente e os jovens acabaram por estar motivados para iniciar o treino. De seguida jogaram ao jogo da muralha chinesa, jogo realizado em treinos anteriores e que desencadeou um aparato entre as crianças no qual teve que ser imposto uma ordem de calma pelo treinador.

Numa estrutura de aula como a de terça-feira, antes de começarmos uma parte mais técnica, pedi que os atletas bebessem um pouco de água, e assim aproveitaria a pausa para instruí-los dos exercícios seguintes. Esta estratégia permitiu que os atletas estivessem com mais atenção aos pormenores da tarefa. Nesta sequência, coloquei-os em duas filas a meio do court e de seguida com um “feeding” alternado e com uma cadência rápida, os atletas batiam na bola para o outro lado do campo utilizando o batimento de direita no lado direito e batimento de esquerda no lado esquerdo. Visto ser um grupo numeroso o exercício passou pela rapidez do exercício e não tanto pela técnica. Em ambos os batimentos senti que os jogadores precisavam de um acompanhamento mais demorado. Pude resolver isso no exercício seguinte.

O campo foi repartido em dois, numa metade do campo estavam dois atletas frente a frente a bater bolas até completarem 30 pancadas, assim que terminassem iriam para a fila onde pudessem ter um acompanhamento mais técnico com o treinador. Neste momento de técnica seriam colocadas quatro bolas com características diferentes, dependendo da necessidade do atleta. A fila tinha quatro atletas e de forma a não estarem muito tempo fora da tarefa, coloquei-os a realizar “drills”, até que o colega seguinte terminasse a tarefa. A gestão da dinâmica de treino foi o que me colocou à prova, no entanto pude superar-me e orientar os atletas da melhor forma.

O serviço também foi treinado. Em circuito pude criar diferentes tarefas para os atletas experienciarem a técnica de lançamento. O serviço foi assim treinado de uma forma menos convencional e permitiu utilizar diferentes tipos de projéteis, o que os motivou bastante.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Para finalizar o treino, jogaram ao jogo da “cadeia”, jogo este que coloca à prova a técnica e tática dos atletas, sendo os mesmos responsáveis pelos seus erros. O jogo caracteriza-se por uma partida contínua onde os atletas apenas podem tocar uma vez na bola até que os adversários acabem só com um elemento. O jogo acaba por ser em grupo, com uma responsabilidade individual acrescida e onde a estratégia de jogo pode ser explorada. O atleta que perde o ponto deverá sentar-se no campo à frente do seu colega de equipa. O jogo termina quando não houver mais jogadores.

---

**Dia 17 de Março (17h-19h): Alto Rendimento (Atleta - Observação)** – De manhã o atleta efectuou um treino mais técnico. Na parte da tarde o treino foi mais preparativo para o torneio no dia 23 de Março no “Ace Team”.

Durante o treino pude falar com o treinador, que referiu que o atleta se encontra em constante evolução no treino, mas que em jogo ocorrem muitas incertezas, que afetam a sua concentração.

No presente treino o atleta jogou contra um colega de treino onde serviu de preparação para a competição. No decorrer do jogo, o atleta mostrou muitas incertezas, ficando com as bolas muito curtas e vantajosas para o adversário. Com esta forma de jogar é conclusivo que se instalaram muitas dúvidas no atleta que o fez desconcentrar e perder o jogo. Havendo instabilidade psíquica no atleta, geraram-se comportamentos menos próprios que levou o treinador a intervir e pedir ao atleta para assumir os seus erros e jogar ponto a ponto.

Esta forma psicológica de agir por parte do treinador, fez-me pensar que o treinador estaria a gerir o pensamento do atleta, promovendo a concentração e o controlo das suas dúvidas, porém não limitando a sua atitude de lutador, importante para a competição.

O atleta estava indeciso sobre o lado que iria jogar o que o torna vulnerável a qualquer pancada. A confiança é muito importante para um atleta atingir os seus objetivos, e se o pensamento focar naquilo que o atleta é bom, como por exemplo a abertura de ângulos na direita, o atleta não terá dúvidas do que fazer em cada situação.

Para terminar o treino, o atleta descansou um pouco depois do jogo e fez um treino intervalado com as seguintes características:

Tempo em esforço: 2 Minutos;

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

Tempo de pausa: 1 Minuto;

Séries: 10;

Exercícios realizados: Batimento de direita cruzada, batimento de esquerda cruzada, batimento de direita paralela, batimento de esquerda paralela, “slice” de direita cruzado, “slice” de esquerda cruzado, vôlei de direita, vôlei de esquerda, “drive” vôlei de direita, “drive” vôlei de esquerda e “smash”.

Os feedbacks mais utilizados foram: “Bate na bola na subida”, “dobra a perna da frente” e “impulso de baixo para a frente” (relativamente ao batimento de esquerda).

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.9 RELATÓRIO SEMANAL Nº8

---

**Local:** Clube Escola de Ténis de Oeiras (CETO)

**Período:** 23 de Março a 5 de Abril de 2016

**Dia 23 de Março (17h-19h):** Enquanto o atleta se encontrava em torneio, o treinador comentou que seria importante o atleta começar a dosear as vitórias e as derrotas, isto é, escolher torneios que o possam motivar, conseguindo vitórias, assim como torneios que o desafiem. Estas escolhas determinam a evolução do atleta enquanto atleta e pessoa, assim como as suas sensações verbalizadas com o treinador demonstram um grande auto conhecimento e ajudam o treinador a otimizar o programa de treino.

O atleta sagrou-se vencedor no torneio e a sua vitória trouxe-lhe motivação, confiança e energia para o treino.

---

**Dia 29 de Março (18h-19h):** Neste dia a minha presença na entidade de estágio foi de mera observação e tive a oportunidade de acompanhar um jogo de aquecimento denominado de jogo do “mata”, comum jogar-se em educação física.

Após este jogo que reporta imensos movimentos de lançamento e deslocamentos, o treinador tentou introduzir um exercício para treinar o vôlei, colocando uma escada de habilidade junto à rede. Cada atleta teria que mover o pé detrás para um dos quadrados da escada e executar dois vôleis. No decorrer do exercício chegámos à conclusão que o nível de perícia dos atletas não se enquadrava com a prática do exercício, assim como o número de atletas era demasiado para a dinâmica do mesmo.

O resto do treino foi aproveitado para a prática de serviços e para a realização do jogo da cadeia, jogo este implementado em outros treinos que pretende colocar o jogo num âmbito lúdico, aproveitando para desenvolver a componente técnico-tática dos atletas num ambiente de equipa. O objetivo do jogo era ganhar o ponto ao adversário apenas com uma bola, caso a bola fosse devolvida, o colega deveria tentar fazer o mesmo. Ganhava quem conseguisse eliminar os elementos todos da equipa contrária.

---

**Dia 30 de Março (17h-18h):** Na tarde de quarta-feira o treinador da classe juvenil pediu-me que houvesse uma separação do grupo de treino, de maneira que os atletas mais evoluídos

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

tivessem oportunidade de competir numa situação de treino. Assim foi, fiquei com uma metade do grupo e pude trabalhar com os atletas algumas das técnicas já aprendidas e fazer alguns jogos pré-competitivos.

Comecei por introduzir alguns exercícios de manipulação com raquete e bola, sempre com um carácter lúdico e competitivo. Após este aquecimento divertido, a parte técnica foi tida com mais atenção, exigente e minuciosa. Por vezes é aborrecido para os atletas trabalharem técnica de uma forma mais analítica, no entanto é sempre importante colocar este conteúdo nos treinos. A minha crença é a de que para os jovens aprenderem a jogar ténis têm que jogar. É por esta razão que evito estar muito tempo na técnica, substituindo por jogos mais interativos onde os atletas toquem mais vezes na bola. Em termos gerais, se formos comparar um treino em Portugal e de Espanha “um tenista sub 18 treina as mesmas vezes por semana (10 vezes), sendo que em Portugal as sessões registadas tiveram 2 horas de duração e em Espanha de 1,5 horas... em Espanha se registou um maior rácio entre o tempo de prática específica e o número de execuções técnicas efetuadas por um atleta (7 por minuto) comparativamente ao que se verificou em Portugal (5 por minuto), ou seja, um atleta em Espanha consegue realizar num treino de 90 minutos mais 100 execuções técnicas que um atleta em Portugal realiza num treino de 120 minutos, o que representa cerca de 40000 execuções técnicas de diferença ao fim de um ano de treino” (Alves, 2012). “Sendo necessário cerca de 10.000 horas de prática (treino e competição) de qualidade, até alguém alcançar todo o seu potencial numa atividade” (Coutinho, 2008 citado em Alves, 2012), um atleta que bata na bola 200 vezes num treino acredito que terá maior hipóteses de evoluir do que um atleta que bata apenas 50 vezes por treino. As expectativas de evolução durante a fase de formação poderiam ser mais elevadas se os clubes de ténis tivessem espaços próprios para os jovens praticarem mais e poderem vivenciar de diferente forma o ténis, com amigos, fora do treino.

Para terminar o treino, os atletas realizaram em campo de miniténis o jogo do rei. O jogo do rei define-se por um jogo individual frente a frente onde o objetivo é ganhar dois pontos seguidos ou cinco alternados de modo a obter o lugar do adversário (rei). Quem conseguir o maior número de pontos na posição de rei num determinado tempo, ganha. Desta vez a autonomia foi feita pelos atletas, desde mudança de lado até à contagem de pontos.

### **Referências Bibliográficas:**

Coutinho, C. (2008). Sucesso no ténis. Lisboa

---

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Alves, B. (2012). Diferenças no percurso juvenil de tenistas em Espanha e Portugal. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

---

**Dia 30 de Março (17h-18h):** O treino de quinta-feira contou com uma atleta de 12 anos, que treina quase todos os dias, com aulas particulares e de grupo. Esta atleta tem boas capacidades técnicas, no entanto falta-lhe alguma capacidade física para a exigência do treino. Este treino foi de um modo geral proveitoso para mim pois tive a oportunidade de intervir num treino particular. A atleta começou por aquecer na escada de habilidade, passando diretamente para o fundo do campo executando esquerdas e direitas com o “feeding” do treinador à mão. A técnica dos batimentos teve algumas variantes de deslocamento, como por exemplo: para a frente seguido de um deslocamento na diagonal para trás. A grande dificuldade que a atleta sentiu neste exercício foi o enquadramento dos pés no momento do batimento. Como acontece em jogo, esta recriação permitiu que a atleta se deslocasse numa situação de recuperação e pudesse controlar a sua mudança de peso no momento da pancada. A atleta não cumpriu os objetivos com sucesso e por isso a estratégia de correção que utilizei foi de dar mais tempo à atleta para chegar à bola, depois fui acelerando à medida que se ia ambientando com o exercício. O feedback mais alusivo ao movimento foi: - “Transfere a energia desde o momento que apoias o pé de trás, para a raquete-bola”. Acho que foi uma situação bem treinada e a atleta percebeu qual a sua importância para o jogo.

Após este exercício realizaram-se vóleys de aproximação à rede, terminando com um “winner”. O resto do treino foi completado com um jogo corrido, onde pude observar a atleta nas suas diversas dificuldades de deslocação.

---

**Dia 1 de Abril (09h-11h e 15h-7h):** O atleta iniciou o treino de forma negativa, reclamando com todos os batimentos que fazia.

O primeiro exercício feito pelo treinador foi de batimentos cruzados. O exercício caracterizava-se pela simulação de um batimento sem bola num lado do campo seguido de um batimento com bola para cruzar. Este é um exercício de velocidade e agilidade onde os atletas desafiam a sua aceleração e explosividade no movimento.

Após o exercício, que pretendia acelerar a frequência cardíaca dos atletas, assim como representar uma situação de desequilíbrio, o treinador introduziu batimentos cruzados, batimentos de “inside in” e “inside out” para poderem manter alguma consistência em

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

diferentes pancadas e logo de seguida subir à rede. Ainda um esquema de diferentes pancadas foi aplicado, nomeadamente um batimento de direita cruzada, uma bola mais curta em “inside out” e um “half” vôlei. Neste exercício o “feeding” inicial era gerado pelo serviço do treinador e as seguintes bolas dependeriam da capacidade dos atletas continuarem a bater a bola com as tarefas anteriormente propostas.

O treinador depois de assistir à prestação dos atletas, parou para exemplificar e explicar como é que poderiam potenciar o batimento em “inside out”. A demonstração passou pela explicação de que a posição em “open stance” possibilitaria a anca rodar mais e por tanto, haver maior amplitude para bater na bola.

Seguido deste exercício o treinador aplicou um exercício que exigiria o controlo da força do atleta. A bola teria que cair pingada ao longo do campo acertando num pino e logo depois executarem quatro “inside outs” e quatro “inside ins” com intensidade.

Através de outras combinações de batimentos cruzados e “inside outs”, o treinador aplicou o “slice” como “feeding”. É de sublinhar que um treinador com capacidades de manipulação da bola tem maior probabilidade de conseguir representar as situações reais de jogo, tornando a máquina humana quase perfeita para os objetivos que se pretende.

Para desenvolver a tomada de decisão dos atletas, o exercício seguinte consistiu na troca bolas tendo como objetivo direcionar para uma zona delimitada por cores. Os atletas teriam que dizer qual a cor da zona antes de executarem a pancada, de modo que a sua ação fosse de acordo com a sua decisão.

Para finalizar a manhã treinaram consistência através de um exercício em sistema fechado e aberto. O exercício consistiu na manutenção de 2 bolas profundas e cruzadas numa região delimitada, e logo depois a luta pelo ponto em campo inteiro.

Enquanto a manhã serviu para se trabalhar situações mais específicas de jogo, a tarde teve como prioridade a manutenção de bola com técnica de “slice”, “topspin” e jogo corrido.

A situação que mais me chamou à atenção no treino foi a técnica do batimento de direita. O atleta estava a travar o movimento no momento que o ressaltado da bola era mais alto, ora quando o atleta tem a perceção que a bola irá subir deverá avançar ligeiramente assim como o seguimento da raquete deverá ter continuidade no espaço.

---



## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

**Dia 5 de Abril (15h-17h):** O atleta após ter vindo de um jogo realizado no Guincho, chegou ao treino de terça-feira sem qualquer motivação para treinar. Em qualquer ponto que perdia, o atleta desconcentrava-se ainda mais e uma “bola de neve” foi construída ao longo do treino, até que alguém (treinador) colocasse um ponto final naquilo. A questão da gestão de comportamentos deverá desde logo ser gerida pelo atleta, controlando as suas emoções e atitudes de conflitos. Até que ponto será aceitável atirar a raquete ao ar ou ao chão, bater bolas para fora do campo ou “n” situações que colocam os valores e todo o processo de formação do atleta em causa?

É de refletir perante estas situações anormais, pois numa realidade de alto rendimento estes comportamentos poderão levar à derrota do atleta e se o mesmo não tiver consciência disso, o trabalho individual por ele feito poderá estar a ser desperdiçado.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.10 RELATÓRIO SEMANAL Nº9

---

**Local:** Clube Escola de Tênis de Oeiras (CETO)

**Período:** 7 de Abril a 21 de Abril de 2016

**Dia 7 de Abril (17h-19h):** O atleta depois do treino de quarta-feira queixou-se aos treinadores de uma dor no pulso. Os treinadores assumiram que o atleta já não jogaria no torneio e por isso o treino foi mais leve.

O treino foi iniciado com um aquecimento frente a frente, seguido de serviços com o objetivo de fazer Ases. O treino teve como conteúdo prático, situações técnicas de jogo, como uma sequência de “approach de direita ao longo, vôlei de esquerda cruzado e um vôlei para finalizar o ponto”.

Para tornar o treino mais rico em termos cardiovasculares, o treinador adicionou séries de batimentos de direita e de esquerda.

Para finalizar realizaram-se “drive” vôleis e jogo de pares (O atleta em observação não realizou o jogo de pares devido à dor no pulso).

Nota: É interessante a vontade que o atleta tem de jogar, capaz de levar aos limites o seu corpo. É também responsabilidade do treinador ter experiência e conhecimento necessário para poder transmitir ao atleta até onde pode ir.

Durante a tarde, o atleta sentiu-se melhor do pulso e portanto durante a tarde teve a oportunidade de jogar com um atleta bem classificado a nível nacional que também treina no clube.

Neste treino foi possível constatar que o atleta não está a construir o ponto e em vez de refletir de forma a encontrar soluções para os seus problemas, chateia-se incontrolavelmente.

Este modo de agir em treino ou em jogo torna muito complicado o desenvolvimento do atleta, principalmente em competição onde o atleta hesita nas pancadas.

O atleta acabou por competir no torneio no qual se mostrou confiante, chegando até às semifinais. O último jogo teve um parcial de 6-4, 1-6 e 2-6. O atleta em observação continua confiante com as suas armas e está pronto para desafiar os seus adversários.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Os pontos fortes do atleta, discutidos com o treinador foram: o batimento de direita, o serviço e a sua capacidade física (estatura e condicionamento físico).

Desta forma conseguimos potenciar os seus pontos fortes e tentar que os pontos fracos não sejam tão pronunciados.

---

**Dia 12 de Abril (17h-18h):** Este treino teve uma componente mais competitiva, em que os atletas estiveram a disputar pontos com os colegas de treino. As partidas foram realizadas em dois campos e enquanto os jogos se realizavam, noutro campo o treinador estava a realizar situações de jogo mais específicas, como por exemplo subida à rede.

Perto do final do treino, o treinador foi chamando cada atleta para realizar um treino intervalado, igual aos descritos em outros relatórios.

---

**Dia 20 de Abril (9h-11h e 17h-18h):** O treino matinal foi iniciado com batimentos frente a frente e logo depois cruzados.

O treinador costuma ser persistente quando verifica que um gesto técnico errado pode provocar lesões crónicas. A situação observada já tinha sido referida num outro treino e deveu-se à colocação do pé da frente no gesto de batimento de esquerda. O facto de o atleta colocar o pé perpendicular à rede provoca no joelho uma sobrecarga de torção devido à rotação dos ombros. Este feedback pode não ter um impacto instantâneo nos atletas, no entanto, com o tempo os atletas assimilam e verificam um movimento mais eficaz.

De seguida foi realizado o “amortie”, um dos movimentos que os atletas estão acostumados a fazer por necessidade do jogo mas que se esquecem que podem explorar mais em treino. O treinador reparou que durante o exercício o movimento estava a ser muito previsível e perante isto, colocou um desafio aos atletas, enganar o treinador com uma bola longa ou curta (“amortie”). Com este feedback e instrução, levou os atletas a modificarem a posição do antebraço de modo a poderem enganar o adversário com mais segurança e certeza.

O exercício seguinte colocou os atletas a tempo inteiro na tarefa e o objetivo passava por abrir o ponto ao fim de duas bolas cruzadas de direita, uma bola ao longo, duas bolas cruzadas de esquerda e outra bola ao longo. A ideia deste exercício é que os atletas ganhem consistência e comecem por construir o ponto.

Realizaram-se serviços com resposta após os batimentos e logo a seguir um esquema de movimentos como o “approach”, vólei e abrir o ponto com um colega a devolver a bola.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

O ideal de um programa de alto rendimento pretende que os atletas trabalhem todos os batimentos, e por isso consigam dar uma resposta positiva a todos eles, adquirindo competências apropriadas às necessidades do jogo. Para completar o treino realizaram-se batimentos em “inside in” e “inside out” seguidos de ponto. Nota: É sempre importante criar exercícios onde os atletas possam explorar o ponto após a técnica que se está a trabalhar.

Durante a tarde deu-se prioridade à competição e por isso aproveitaram-se todos os campos disponíveis para os atletas realizarem jogos amigáveis.

---

**Dia 21 de Abril (9h-11h e 17h-18h):** Após uma semana intensa, o treino da manhã foi mais leve em termos de volume, devido ao número de lesionados ou atletas sem competições próximas. Frente a frente os atletas bateram bolas e executavam um esquema de quatro vóleys (10 vezes) com o treinador. Após este trabalho de técnica, realizou-se um jogo de velocidade denominado “jogo do galo” onde se observou um feedback muito positivo por parte dos atletas. OS mesmos puderam competir contra os colegas sem que estivessem a jogar ténis, com um aspeto mais lúdico, foi uma distração que os atletas agradecem.

De seguida serviram e jogaram pontos com um único objetivo, bater a primeira bola cruzada. O treino terminou com um propósito diferente do que foi pedido inicialmente, ou seja, não baixar a intensidade.

O treinador introduziu uma vertente mais lúdica ao treino, onde se verificou um exagero de confiança por parte dos atletas. Cabe ao treinador levar os atletas a cumprirem as tarefas planeadas, independentemente do grau lúdico dos exercícios o respeito deverá manter-se sempre.

No treino da tarde, depois de se ter feito o aquecimento padrão, jogaram a pares na rede onde o tempo de reação foi a componente mais presente. A bola foi colocada pelo treinador e o objetivo dos atletas foi cobrirem o campo, de forma que os adversários não ganhassem o ponto. Depois deste jogo que desafia os reflexos de qualquer atleta, o treinador seguiu o conteúdo que trabalha a velocidade de reação e colocou uma pessoa a servir no quadrado de serviço seguindo com ponto a pares.

O exercício seguinte foi efetuar diferentes batimentos seguido de ponto, algo que é habitualmente feito nos treinos na Cunha e Silva Academy e pretende que os atletas desenvolvam um esquema de jogo com diferentes tipos de bolas. A consistência está implícita

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

neste tipo de jogadas o que leva o atleta a explorar o seu adversário até ao momento que o desequilibra e ganha o ponto.

O serviço em “kick” também foi um movimento treinado neste treino e obteve alguns comentários do treinador. Relativamente ao lançamento da bola o treinador propôs que o atleta lançasse um pouco mais para trás de forma que a resultante do batimento não o fizesse progredir no campo, assim como o momento do batimento fosse mais certo.

Com uma sequência lógica, o batimento de direita/esquerda, “approach” de direita/esquerda e vôlei de direita/esquerda foram aplicados num esquema em que os atletas deveriam de progredir no campo, assumindo uma atitude ofensiva a todo o instante.

Para finalizar jogaram um “tie break” de maneira a não deixar de fora a representatividade da competição.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.11 RELATÓRIO SEMANAL Nº10

---

**Local:** Clube Escola de Ténis de Oeiras (CETO)

**Período:** 22 de Abril a 3 de Maio de 2016

**Dia 22 de Abril (17h-18h):** Na quinta-feira o treino foi realizado no corte de relva devido às más condições dos outros campos. Assim que entrei no treino deparei-me com uma pergunta feita pelo treinador ao atleta acerca de uma situação de jogo. Tal momento fez-me perguntar-lhe se era costume aplicar o método do questionamento aos atletas de maneira a entenderem a causa das suas ações. A resposta do treinador levou-me a concluir que este estilo de treino não sendo aplicável para todos os atletas parece ser o mais eficaz pois compromete-os com o treino e aprendem a ler o jogo, de forma a tomar decisões mais acertadas.

O treino começou com batimentos em fundo do corte, onde foi pedido para darem uma maior margem da linha de fundo.

Logo depois de aquecerem bem as pancadas, seguiu-se um aquecimento à rede como é costume nos aquecimentos em competição.

Realizou-se logo de seguida um exercício que requer a velocidade de reação dos atletas. De forma a potenciar as mudanças de direção e a estabilidade das pancadas em desequilíbrio, o treinador colocaria seis bolas difíceis, tendo que os atletas completar a tarefa com sucesso, enviando as bolas para o lado contrário.

Reduzindo de seguida a intensidade de treino, o exercício seguinte foi o treino de serviços com abertura dos ângulos.

O treinador aproveitou a oportunidade de ter poucos atletas para realizar um exercício que tem por objetivo acertar nos pinos colocados no campo. Atribuindo uma sequência lógica aos pinos, os atletas teriam que completar duas rondas de batimentos de direita ou de esquerda, dependendo do lado, de três bolas. O treinador quando atribuiu a sequência ao exercício focou o seu feedback para o último pino que estaria colocado em cima da linha de serviço, perto do corredor. O feedback do treinador pretendeu que os atletas dessem mais “topspin” à bola.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

**Dia 26 de Abril (17h-18h):** O treino de terça foi um treino que refletiu algumas das dúvidas e incertezas que o atleta tem vindo a sentir durante os últimos jogos que tem realizado. Durante o treino a concentração do atleta foi reduzindo e o comentário feito no fim do treino foi de que o treino era curto (devido às dores no joelho) e que precisaria de mais tempo para melhorar alguns aspetos do jogo. Isto demonstra dedicação pelo treino porém alguma insegurança que o pode levar às sensações anteriormente referidas.

**Dia 27 de Abril (17h-19h):** O atleta tem vindo a queixar-se da elevada carga de treino, o que influencia a gestão dos treinos por parte do treinador. A diferença de sensação de cansaço pode aumentar com a elevada intensidade em ambos os treinos do dia, por esta razão o treino da manhã teve como componente principal a competição mas de baixa intensidade. O treino da tarde começou com um aquecimento onde pôde dar alguma autonomia aos atletas para aquecerem, como em competição. O treino teve alguns elementos diferentes do que é costume fazer. O primeiro exercício envolveu alguma complexidade, jogando cruzado, um dos atletas estaria a jogar para dentro de uma zona limitada enquanto que o outro apenas

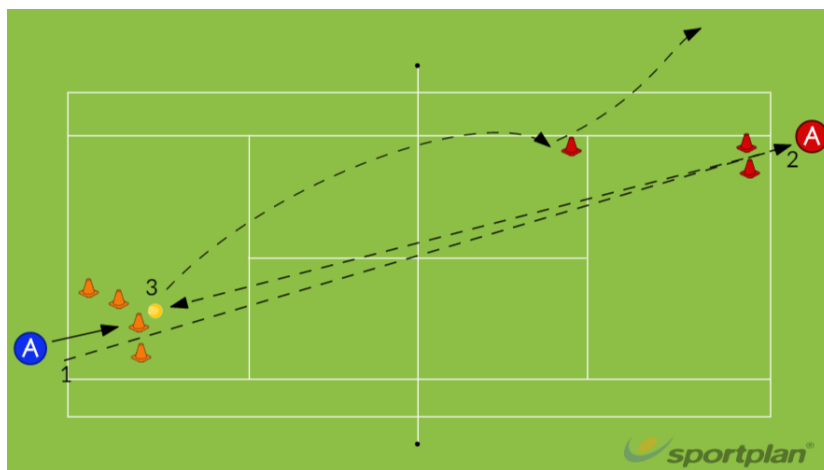


Figura 20 - Abrir ângulo

acertar entre dois pinos. Assim que o jogador do lado da zona entrasse em campo, teria que tentar abrir o ângulo numa marca situada no campo contrário na zona de serviço.

Com o objetivo de continuar a trabalhar a abertura dos ângulos, o exercício que se seguiu pretendia que os atletas jogassem cruzado e à percepção de uma bola mais curta e alta, deveriam abrir o ângulo e jogar o ponto.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Como treino complementar ao que estava a decorrer, um dos atletas realizaria um conjunto de deslocamentos seguidos de movimentos de direita e esquerda. Segundo a Figura 2, o atleta iniciava o exercício no centro (x) e teria que seguir a ordem numérica executando um movimento atrás de cada pino. Isto traduz-se por um treino intervalado, onde o principal foco são os apoios, o enquadramento com o campo, assim como a resistência cardiovascular associada ao exercício. O atleta fez três repetições de todo o circuito a cada 3 minutos, acabando em aproximadamente cinco “sets” do circuito.

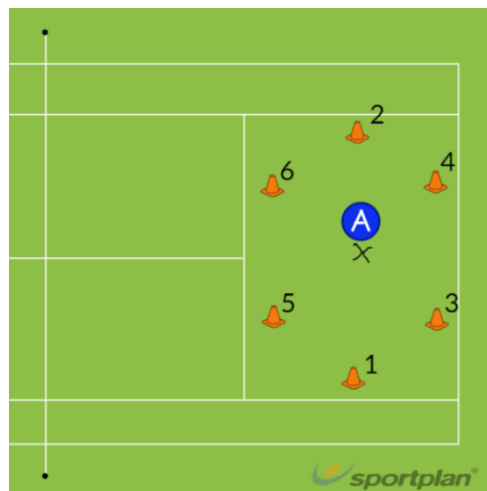


Figura 21 - Treino Intervalado

**Dia 2 de Maio (17h-19h):** A semana foi iniciada com muita energia e animação por parte dos atletas. Após o aquecimento padrão, realizaram-se “lobs”, movimento este que é dada pouca importância no treino mas que é imprescindível para o jogo. O exercício pretendia que os atletas partissem da linha de serviço após um “amortie” feito pelo treinador e executassem um “lob” por cima do mesmo.

Existem uns treinos mais analíticos, outros mais abertos, a versatilidade deverá estar sempre presente nos treinos e deverá ser apresentada aos atletas como uma variabilidade saudável onde as diversas vivências poderão verificar-se no jogo. O exercício que se seguiu mostrou algo que poderá acontecer em jogo. Chegar atrasado à bola e com isto arranjar soluções para contrariar o seu adversário. Utilizando o “feeding” à mão as bolas saíam baixas de modo que os atletas executassem em desequilíbrio batimentos de direita cruzada.

O próximo exercício teve como base a consistência da pancada de “half” vôlei e vôlei e caracterizava-se pela saída da linha de serviço, tendo que o atleta ir-se aproximando da rede à medida que iria recebendo a bola a meia altura.

Depois conjugou-se o vôlei com um “amortie” criando uma alternância na mudança de direção, isto é, o atleta partiria do quadrado de serviço após a visualização da bola a cair no seu campo e teria que ser rápido o suficiente para se enquadrar com a próxima bola que seria executada em vôlei.

Como já pude referir, o treino que continuava competitivo e animado seguiu com batimentos em “slice” cruzado com dois objetivos em campo, colocar a bola mais curta ou mais



## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

profunda. O treinador recomendou os atletas de preverem as jogadas dos adversários como forma de se anteciparem aos imprevistos. Neste exercício o adversário estaria apenas a bater bolas de esquerda ou de direita para aqueles que estariam a fazer “slice”.

Depois deste exercício executaram-se “slices” com “passing shot” e “slice” curto com “lob” sendo o “feeding” realizado pelo treinador.

É importante notar que esta ordem de movimentos dizem respeito a uma situação específica que poderá suceder em jogo.

Para terminar o treino, os atletas estiveram a trabalhar o serviço e curiosamente pude ouvir uma explicação que poderá ir ao encontro do método do questionamento que falei num outro relatório. O atleta perguntou ao treinador se a sua bola estava boa ao qual o treinador respondeu que deveria ter uma referência visual do lançamento. Após este “feedback” o atleta voltou a perguntar e o treinador respondeu que se ele respondesse que estava boa nunca teria consciência de que o movimento fosse bom, portanto disse para sentir o movimento e que explorasse o serviço.

---

**Dia 3 de Maio (17h-19h):** Esta era uma tarde de muito calor e por isso os treinadores pediram para os atletas a cada pausa fossem beber água.

Os grupos de treino foram divididos consoante os objetivos, a dedicação e a exigência. De certo modo faz sentido que os atletas que estão a competir façam um determinado treino e os que não têm tantas ambições, possam também eles disfrutar do treino sem influenciar os outros.

Neste treino em particular reparei que o atleta estava a jogar muito em “topspin”, o que não é normal para este atleta que entra bem na bola. O treinador reparou neste pormenor e disse para explorar mais as pancadas no aquecimento.

Após o aquecimento o treinador disse para baterem quatro bolas ao longo e depois abrirem o ponto.

O atleta sente que a bola é batida ao lado do corpo causada pela única movimentação dos braços o que explica a pouca intensidade da bola. O treinador disse que para gerar mais potência deveria utilizar o corpo e entrar mais na bola.

O treino finalizou com um jogo de um “set”.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.12 RELATÓRIO SEMANAL Nº11

---

**Local:** Clube Escola de Ténis de Oeiras (CETO)

**Período:** 7 de Maio a 24 de Maio de 2016

**Dia 10 de Maio (17h-18h):** Enquanto no passado dia 7 de Maio, o atleta em observação perdeu no “qualifying” dos “Future’s” no Lisboa Racket Center, o treino do dia 10 de Maio foi rico na aquisição de princípios. Princípios como o compromisso, a atitude, o trabalho e a vontade de vencer pertencentes ao CETO e que deverão ser preservados e transmitidos através dos seus treinadores.

O treino desenrolou-se na presença de quatro atletas que me fez questionar sobre a posição do treinador como líder na gestão de conflitos, questão semelhante ao projeto de investigação. Será a confiança dada aos atletas motivo para colocar em causa os valores e os objetivos inicialmente acordados? O que é facto é que os atletas quando começam a treinar, o controlo das suas emoções gera um ambiente de indisciplina que a certo os leva a desviar dos objetivos de treino. Isto é preocupante porque afeta o rendimento dos atletas e o desportivismo defendido ao longo da carreira de um treinador.

Os objetivos das tarefas quando foram apresentados pelo treinador foram discutidos pelos atletas, e um momento que poderia ter sido saudável, tornou-se num discurso de confronto, onde o atleta testou o treinador.

Poderá ser a confiança que o atleta tem pelo treinador que o leva a queixar-se dos exercícios que menos gosta ou será uma forma insistente de mostrar superioridade? Na minha opinião estas situações são difíceis na medida que, se não forem resolvidas em campo terão repercussões para o exterior, nomeadamente com a intervenção dos pais.

---

**Dia 11 de Maio (9h-11h e 15h-16h30):** O treino da manhã de quinta-feira foi interessante no aspecto lúdico de futebol. A maior parte dos atletas acompanha o futebol assiduamente e por isso é uma experiência interessante recriar algumas das habilidades dessa modalidade no aquecimento. Fez-se um jogo de passes onde teria uma pessoa no meio para intersetar as trajetórias da bola, e ainda alguns passes após mudanças de direção. Ainda no aquecimento

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

foram feitos deslocamentos onde a mudança de direção era controlada pelos movimentos do braço do treinador.

Depois deste aquecimento sem raquete, os sete atletas bateram bolas frente a frente e mesmo antes de ser iniciada a instrução dos exercícios, comuniquei com o treinador a forma como o atleta estava a entregar-se aos exercícios. O facto de o atleta não gostar de certos exercícios mais condicionados, limita a sua resposta ao treino, ou seja a preferência para exercícios menos condicionados poderá levar o atleta a pensar que por darem mais aso de manobra é mais representativo ao jogo. Este pensamento poderá ser negativo pois poderá estar a cair nas suas preferências e estar a jogar menos bem diante uma determinada situação de jogo, assim como a sua tomada de decisão terá um maior erro associado.

O primeiro exercício pretendeu dificultar as preferências do atleta, então foi realizada uma sequência de três batimentos (uma bola ao longo e duas bolas cruzadas) como objetivo para um dos atletas, o outro atleta apenas teria que bater a bola para um dos lados (esquerda ou direita). Normalmente os condicionamentos são vistos como fatores que influenciam a tarefa do atleta, neste caso os condicionamentos promovem a criação de um esquema mental no atleta, esquema este que é comumente aplicado em jogo.

O atleta perdeu bastante a concentração neste exercício e por isso o treinador decidiu colocá-lo noutro grupo de trabalho. Visto ser o atleta quem não se sente comprometido com os objetivos de trabalho, não faz sentido estar a prejudicar os outros atletas com estas atitudes.

Acompanhando sempre o atleta, o exercício realizado no outro grupo pretendeu começar com um batimento em “drive” vôlei e seguir o ponto. Curiosamente apercebi-me de uma estratégia que o treinador utilizou para envolver os atletas com os seus feedbacks. Os feedbacks eram constantemente proferidos individualmente e enaltecendo o mérito dos atletas, como por exemplo “Boa (nome do atleta) ou bravo (nome do atleta)!”.

Consequentemente o treinador estava a colocar as bolas com um ressalto alto, ganhando maior aceleração, batendo primeiro no seu campo. Um dos “feedbacks” mais relevante neste exercício foi elusivo à escolha dos espaços livres para ganhar o ponto ao adversário.

De forma a passar por todas as pancadas, foi estabelecido que um dos atletas cruzasse e seguisse o ponto em “inside out”. Neste exercício haviam duas sinalizações no campo orientando-os para uma maior abertura das pancadas.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

O treino foi concluído de uma forma mais passiva sendo colocado um atleta a servir e outro a responder, ambos para áreas delimitadas. Quem estava a servir, teria que realizar “ases” para o centro do campo e quem estava a responder, teria que devolver cruzado.

Em suma considero que o treino foi enriquecedor, pois tive a oportunidade de analisar o perfil dos dois treinadores e as diferenças no trabalho de cada um. É inevitável considerar que um dos treinadores tem maior confiança com os atletas, aplica exercícios menos complexos e exercícios com mais repetições de pancadas. O segundo tem uma presença mais forte e expressa “feedbacks” mais específicos e práticos, assim como os seus exercícios são mais complexos. Para o atleta, esta não foi uma manhã de muito ânimo e apesar de algumas atitudes menos boas, cumpriu os objetivos solicitados.

Durante a tarde, o treino foi ao encontro do planeamento e iniciou com um jogo de pares na rede. Logo aí, o treinador começou por referir aspetos da técnica do vôlei que acima de tudo permitiram que os atletas refletissem e praticassem. O aspeto principal era a posição dos pés em “close stance” impedindo o atleta de dar direção à bola, ou seja, não permitindo uma maior rotação dos ombros no momento do golpe as opções do movimento ficariam limitadas.

Outros aspetos mencionados pelo treinador foram as más decisões para subir à rede, tendo isto a ver com a falta de experiência e com o medo dos atletas.

Esta foi uma tarde direcionada para o jogo. O treino teve a duração de 1h30m.

---

**Dia 12 de Maio (18h):** O principal objetivo do treino com as crianças para este dia foi criar uma dinâmica diferente de todos os outros dias. Com a expectativa que corresse bem, criei cinco estações de “drills”, nomeadamente:

- Passe rasteiro com raquete e bola com o objetivo de realizar a técnica correta, marcando golo na baliza contrária (sinalizada com pinos);
- Batimento de direita com raquete e bola com o objetivo de realizar a técnica correta, acertando num arco situado à frente do colega;
- Vôlei realizado o maior número de vezes com o colega;
- Lançamentos com um projétil com o objetivo de passar para o colega;
- Passe com bola de basquetebol com o objetivo de simular o batimento de direita e esquerda.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Estas estações permitiram que os atletas praticassem todos os movimentos fundamentais do ténis através de brincadeiras com diferentes equipamentos. Durante 25 minutos os atletas experienciaram todas as estações num sistema rotativo de 5 minutos.

Esta estratégia nunca tinha visto no CETO e por isso quis implementá-la de maneira a tornar o treino mais versátil.

Com a intenção de aplicar as técnicas anteriormente aprendidas, realizei um jogo denominado “winner”, onde foi possível observar algumas melhorias técnicas. No futuro será necessário recriar algumas situações táticas para se verificarem melhorias em jogo.

---

**Dia 16 de Maio (9h-11h):** O atleta acabou de competir em Setúbal no passado dia 14 e 15 de Maio e reportou ter tido boas sensações.

No dia 16 pôde contar com um treino “indoor” de piso rápido e começou com um aquecimento padrão de pancadas no fundo do corte e serviço. De seguida dividiu-se o grupo em dois campos e num sistema rotativo de 30 minutos estabeleceram-se objetivos para cada um deles. Num campo, dois atletas realizaram quatro jogos em sistema de pontos normal, noutro estavam dois atletas frente a frente. Um com o objetivo de servir e responder para um lado pré determinado e outro apenas responder. Este exercício torna o atleta mais assertivo na sua tomada de decisão, proporcionando no jogo uma situação já vivenciada.

Enquanto o atleta treinava, este reportou ao treinador que tinha dificuldades em contrariar a subida à rede do adversário. Como resposta, o treinador criou um exercício que explorava a situação. O exercício caracterizava-se com uma troca de três bolas ao longo, seguida de uma subida à rede onde o atleta cruzaria e o adversário tentaria ganhar o ponto ao longo. Este é um exercício que pretende cortar a comodidade das pancadas, variando de lado, de velocidade e altura da bola. Esta situação de subida à rede poderia ter sido explorada no momento em que o atleta achasse que teria vantagem em subir à rede, como por exemplo em bolas curtas.

Também outras situações reais de jogo foram aplicadas, como por exemplo, frente a frente cruzado, os atletas bateram bolas com técnica de “slice” até um ganhar o ponto, a única premissa de ganhar o ponto seria a aplicação de um “passing shot” ou de um “lob”.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

O treino terminou com um momento de tensão por parte de um dos atletas onde se observaram comportamentos menos próprios, como atirar a raquete ao ar, ao chão e proferir “palavrões”. Comportamentos que não devem ser tolerados em treino pois poderão ser penalizados mais tarde nos encontros. A competição começa nos treinos e são os gestos que os atletas demonstram em treino que poderão refletir na competição.

---

**Dia 17 de Maio (10h-11h e 17h-18h):** Durante a tarde o atleta realizou um jogo-treino com um companheiro de pares. O treino serviu para ambientar os dois jogadores em ambos os estilos de jogo, de forma a que quando jogarem no torneio em Setúbal, possam estar familiarizados um com o outro. O jogo-treino foi feito contra uma equipa de pares de outro clube. Foram realizados três “sets”.

À tarde foi realizado um aquecimento padrão seguido de uma abordagem mais aberta num exercício chamado “bandeira inglesa”. Frente a frente os atletas trocaram bolas com batimentos de direita e de esquerda, formando diferentes trajetórias que correspondem às riscas da bandeira inglesa.

Após um exercício que exige muita concentração e consistência, treinaram-se os vóleys. Neste exercício o treinador deparou-se com uma situação que criou alguma inquietação e portanto criou uma estratégia que limitaria o movimento angular do braço, tornando-o mais firme. Esta estratégia envolveu colocar uma bola entre o braço e o tronco do atleta potenciando o movimento linear dos segmentos corporais.

O treino contou com alguns exercícios de troca de bolas em “inside in” e algumas variações em “slice” que mexeram com o à vontade do atleta na sua consistência.

---

**Dia 24 de Maio (17h-18h):** Neste último dia de estágio apenas lecionei um treino de um jovem atleta, o que me deu alguma liberdade para explorar e conhecer bem a técnica do atleta. Primeiramente comecei por fazer um diagnóstico de alguns batimentos, batendo bolas frente a frente. Após esta avaliação, deparei-me com a falta de enquadramento em campo do atleta e por isso coloquei-lhe mais uma raquete, ficando o atleta com duas raquetes nas mãos de maneira a realizar a progressão que lhe instruí. A progressão consistia na receção da bola com as duas raquetes seguido de um batimento realizado com um auto passe do atleta. A seguinte progressão passou pelo controlo de bola através de um ressaltito utilizando a raquete antes de bater na bola.

Para finalizar os batimentos de direita e de esquerda realizei um esquema de direitas e esquerdas onde tentei que o atleta experienciasse diferentes tipos de bolas e trajetórias. Os

## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

feedbacks foram constantes no desenrolar do exercício no qual também tive a oportunidade de motivar e conhecer o atleta.

Na realização de serviços observei que o gesto era iniciado com os pés numa posição e quando era lançada a bola, os pés alteravam-se, acomodando o atleta com o batimento. Isto só terá implicações futuras, pois o atleta terá que começar a fixar os pés perpendicularmente à rede de modo que toda a sua cadeia cinética seja potenciada.

O treino terminou com um partida até quatro jogos com um colega que estava a treinar no campo do lado.

Foi uma experiência fantástica treinar um atleta em privado. Para conhecer e melhorar as características do atleta necessitaria de um acompanhamento constante no processo de treino.

## 2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.8.13 RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO – 2º SEMESTRE

---

**Local:** Clube Escola de Tênis de Oeiras (CETO)

**Período:** 27 de Janeiro a 24 de Maio

Para concluir o meu percurso e a minha passagem pelo CETO – Cunha e Silva Academy, coloco em relatório o resumo do que foi a minha experiência de estágio – ramo profissionalizante.

Começando pelas vivências inesquecíveis que contribuíram para o meu desenvolvimento profissional e pessoal, passando pelas relações que foram estabelecidas com os profissionais de tênis e que me tiraram todas as dúvidas ao longo de todas as horas de estágio, foram todas elas fruto da minha perseverança e motivação pelo interesse na área.

No decorrer do estágio consegui chegar a todos os objetivos propostos, uns levaram mais tempo a concretizar devido à impossibilidade horária, porém todas as competências que exigiram ser aprendidas no ramo profissionalizante, foram adquiridas.

A principal dificuldade sentida no processo de treino foi a capacidade de assumir o treino como um órgão de autoridade, no entanto o meu orientador foi capaz de me instruir com detalhes e sugestões que puderam melhorar o meu desempenho como treinador.

Foi possível também no desenrolar dos treinos aplicar os princípios metodológicos, explorando progressões pedagógicas nos diferentes escalões de formação.

Com base nos conhecimentos já adquiridos ao longo da minha formação em treino desportivo desenvolvi um pensamento crítico face aos problemas que foram surgindo, nomeadamente no planeamento, no controlo e avaliação do processo de treino.

Através dos valores e crenças que me foram passados, tornei-me uma pessoa mais compreensiva, responsável e cooperativa.

Foi interessante estar presente em diferentes áreas que envolvem o clube, principalmente o alto rendimento que me deu a conhecer um lado mais exigente do “coaching”.

Acompanhar a rotina e desempenho de um atleta requereu da minha parte uma atenção redobrada, pois foi complicado presenciar todos os aspetos relacionados com a sua vida e treino. Compreender as sensações que o atleta reporta em vários momentos, faz-me acreditar que somos para além de treinadores, psicólogos que contribuem para o bem-estar e rendimento dos atletas.



## **2. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO**

Para finalizar, a oportunidade de estagiar numa entidade de renome nacional, possibilitou-me uma formação com grande nível, nomeadamente teórica e prática.

### **3. ÁREA 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA**

#### **3.1 RESUMO**

O principal objetivo deste estudo foi descrever e analisar os comportamentos de liderança dos treinadores do CETO - Cunha e Silva Academy baseado no Modelo Multidimensional de Liderança de Chelladurai (1989).

Foi utilizado um questionário adaptado por Serpa, Lacoste, Antunes, Pataco, Santos (1989) que denominaram por Escala de Liderança no Desporto, subdivide-se em diferentes dimensões do comportamento de liderança do treinador, nomeadamente: formação e instrução, comportamento democrático, comportamento autocrático, apoio social e reforço positivo. Na presente investigação estas dimensões serão analisadas de forma a poderem explicar se a perceção dos atletas acerca dos comportamentos de liderança do treinador é coerente com a perceção do treinador, assim como se a perceção dos atletas acerca dos comportamentos de liderança do treinador é coerente com as suas preferências. O questionário foi aplicado a 6 treinadores e a 20 atletas em regime de competição, com idades > 14 anos e uma frequência de treino > 4 (h/semana).

O estudo mostrou que houve diferenças estatisticamente significativas entre a versão auto perceção do treinador e a perceção dos atletas relativamente aos comportamentos de liderança do treinador nomeadamente na dimensão comportamento democrático, comportamento autocrático, apoio social e reforço positivo. Quanto à comparação entre as respostas dadas na versão perceção dos atletas e a versão das suas preferências podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões, formação e instrução e reforço positivo.

#### **3.2 ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

Após várias semanas de acompanhamento do processo de treino dos vários escalões de competição, do diálogo com o orientador da entidade de estágio e de alguma literatura analisada, surgiu o interesse de estudar o comportamento dos treinadores. Designadamente a vontade de compreender o que é que os treinadores valorizam e dominam nas diversas áreas do treino e quais são as áreas mais valorizadas. Para que esta questão fosse respondida, seria necessário construir um questionário de resposta aberta de forma que os treinadores pudessem expor os seus valores e crenças face ao processo de treino. Isto implicaria um prazo mais

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

alargado e a análise exploratória poderia ser condicionada pelo momento da avaliação, ou seja, os treinadores estariam a reportar aquilo que se recordariam no momento e não aquilo que realmente valorizariam.

De forma a conseguir integrar os principais interesses do orientador/tutor da entidade de estágio, a minha curiosidade sobre o tema e alguma relevância científica, decidi no âmbito do projeto de investigação integrado na Área 2 do estágio descrever e analisar os comportamentos de liderança dos treinadores do CETO/Cunha e Silva Academy.

As equipas técnicas, mais concretamente os treinadores, têm características muito particulares. Assim será a eficácia da liderança o resultado da personalidade e comportamentos predominantes do treinador? (Horn, 1992).

Antes de nos questionarmos sobre o rendimento desportivo dos atletas e que aspetos físicos e psicológicos estão na origem dos comportamentos do treinador, é fundamental compreender o que os leva a agir de uma maneira ou de outra. As ciências do comportamento e as ciências do desporto sugerem que a dimensão psicossocial está na base da otimização do processo de treino, isto é, as relações interpessoais (Serpa, 1990).

A liderança é um processo de gestão do comportamento dos atletas e das equipas, conceito este que tem vindo a ser problematizado nas últimas décadas pela forma como o treinador consegue influenciar os atletas na concretização dos objetivos individuais ou coletivos (Brandão e Valdés, 2005). O treinador acaba por ter a seu cargo mais do que uma função, sendo uma figura multifacetada com funções de orientador técnico em treino e em competição (especialista do seu desporto), gestor de recursos humanos e financeiros, que desenvolve relações públicas, que elabora planeamentos, que organiza atividades diversas (desportivas, sociais, entre outras), que faz parte dos sistemas de trabalho no qual se insere a sua atividade, e que recruta atletas e técnicos auxiliares (Chelladurai, 1984; Salock, 1985, citado por Pierón, 1985). Apesar destas funções terem sido repartidas por outras pessoas ao longo do tempo, é evidente a responsabilidade e a personalização do treinador no treino desportivo.

Carron (1980) citado em Serpa (1990) caracteriza o processo de Liderança sob três perspetivas: 1) Interação, 2) Influência e 3) Poder. 1) A Interação inerente à dependência mútua que caracteriza a relação interpessoal; 2) A Influência que se relaciona com o impacto recíproco que tem o líder, os subordinados e a situação; 3) O Poder pelo qual o líder determina de forma predominante o comportamento dos membros. O equilíbrio entre estas três perspetivas

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

influencia o estilo de liderança do treinador, sendo que o poder do líder pode comprometer os seus comportamentos, devido ao facto da intervenção ser ajustada ou não às circunstâncias da situação assim como a dependência das Recompensas e Coesão com que o treinador/líder manipula, premeia ou admoesta os subordinados. No âmbito do Poder, pode-se distinguir o Poder Legítimo, que tem origem no seu estatuto formal, na competência que lhe advém dos conhecimentos que tem sobre as tarefas do seu domínio de atividade e o Poder de Referência inerente ao afeto que inspira nos subordinados. Ambos os tipos de poder podem comprometer as ações do treinador (Serpa, 1990). Também Lyle (2002) define o papel do treinador como a direção e a gestão do processo de treino que leva à realização dos objetivos identificados normalmente acordados. Isso envolve a integração de aspirações e de capacidades dos atletas, as metas identificadas, o ambiente externo e o programa de intervenção.

Como já foi referido, a Liderança é um processo bastante complexo e multi-estruturado, mas o que é que realmente define o papel do líder no desporto? Os termos: *coaching*, instruir, liderar, ensinar e treinar, são palavras bem conhecidas no mundo do desporto, e são muitas vezes proferidas pelos indivíduos, consoante as suas intenções ou exigências das situações e não da capacidade ou competência do líder (Lyle, 2002).

Lyle (2002) refere que não existe um conceito genérico para o denominado “processo de *coaching*”. Sabe-se que a sua aplicação varia conforme as circunstâncias, e é condicionada pelas expectativas, responsabilidades, habilidades, conhecimento, planeamento, exigências e potencialidades do contexto.

A prática do *coaching*, em síntese, explica os comportamentos, as atividades, as interações, os processos, as pessoas e as funções organizacionais que resultam da operacionalização do papel do treinador e do processo de *coaching* (Lyle, 2002).

Para uma melhor compreensão e refinamento do processo de treino, Lyle (2002) propôs um modelo de *coaching* no desporto baseado numa estrutura conceptual e fundamental, que discrimina o papel do *coaching* dos outros papeis, critica e identifica as características que devem estar no processo e nas circunstâncias. Consolida a definição com detalhes dando azo a orientações operacionais que devem ser aplicáveis e replicáveis para a prática dos treinadores especializados, podendo ainda estar aberto a várias interpretações.

O princípio subjacente ao modelo é o "modelo ideal", característico do trabalho utilizado pelo sociólogo Max Weber (Albrow 1990 citado em Lyle, 2002). O modelo respeita os objetivos racionais que pretendem dar respostas a muitas subdisciplinas e subprocessos,

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

sistematizando numa representação esquemática todo um conjunto de premissas de implementação que tentam explicar a prática do treino.

O modelo pressupõe que (Lyle, 2002):

- O treino desportivo é uma prática culturalmente reconhecida de liderança no desporto que promove o desempenho desportivo dos atletas e das equipas em competição;
- O treino desportivo é um processo e o seu efeito depende da integração num todo em vez da soma das partes;
- Os treinadores normalmente estão regulados pela modalidade específica e pelas estruturas das organizações desportivas;
- Os treinadores desportivos gerem o processo baseado nos objetivos racionais identificados do desempenho, no entanto o processo deverá também atender ao desenvolvimento social e aos objetivos pessoais;
- A essência e o âmbito do processo de treino é circunscrito por uma série de fatores: duração, frequência, continuidade, estabilidade, progressão, planeamento a longo prazo, orientação para o objetivo, objetivos da competição e o controlo das variáveis;
- A fase de preparação/formação de melhoria do desempenho é feita pelas melhorias das estratégias dos elementos que compõem o desempenho desportivo. O potencial (mais ou menos previsível) verifica-se ao longo do tempo através da melhoria do desempenho competitivo;
- A intervenção direta do processo de *coaching* irá incorporar princípios de ensino e de comportamento de aprendizagem e prática que irá melhorar o desempenho desportivo;
- A implementação do processo de *coaching* de uma forma sistemática irá facilitar o desenvolvimento ótimo e o desempenho desportivo;
- Os atletas estão comprometidos com o processo e envolvidos voluntariamente (ou dentro de um desejável ambiente de recompensa) num acordo e/ou com objetivos benéficos;
- As limitações na capacidade de desempenho e a extensão das melhorias do desempenho desportivo são limitados pelas capacidades genéticas do atleta e pelas experiências iniciais do envolvimento, tanto físicas como intelectuais;
- As melhorias do desempenho desportivo são difíceis de prever devido à quantidade de fatores que influenciam o desempenho, incluindo o número e a complexidade de inter-

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

relações entre as variáveis e as respostas não mecanizadas dos atletas diante os estímulos de treino;

- A avaliação da eficácia do treino é determinado, em parte, pela relativa e absoluta medição dos resultados;
- A implementação do processo de *coaching* é limitada pelos recursos disponíveis, tais como financiamento, equipamentos, acesso a instalações e concorrência adequada. Isto também inclui recursos humanos, tais como as aptidões e conhecimento da equipa técnica;
- A intensidade da interação, característica do processo de treino é na maioria das vezes, mas não exclusivamente, marcada pela empatia entre o treinador e o atleta, melhorando desta forma o processo;
- Os elementos principais e as premissas do processo de *coaching*, não são inviabilizadas pela diversidade de estilos comportamentais, abordagens ideológicas ou pelos quadros de valores adotados por atletas e treinadores;
- Embora os processos fundamentais permanecerem constantes, as prioridades das componente de desempenho e o papel do treinador na gestão competitiva são influenciados pela especificidade da modalidade;
- A amplitude das habilidades e dos conhecimentos necessários para implementar o processo de *coaching* implica que haja uma equipa de treinadores e de outros especialistas capazes de intervir no processo;
- O processo de *coaching* no desporto é o mais conceituado modelo, tendo por base quatro níveis ou etapas: a intervenção direta, os meios de intervenção, a gestão de constrangimentos e a coordenação e integração estratégica;
- A característica que melhor define o desempenho desportivo da liderança do *coaching* é a integração e a coordenação estratégica do processo. Isto define o *coaching* desportivo como um processo cognitivo;
- A expressão mais completa do processo de *coaching* desportivo pode ser encontrado em circunstâncias onde a intensidade de preparação do desempenho encontra-se comprometida, bem como a mobilização de recursos, quando apropriados promovem a realização ótima dos objetivos de desempenho.

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

A construção do modelo segue o critério de diferenciação e contextualização do processo de *coaching* e é organizado por diferentes blocos devidamente fundamentados, entre eles (Lyle, 2002):

A Plataforma de Informação – A informação é a base para a aplicação do processo, sendo que o planeamento, a tomada de decisão, a regulação, a monitorização e a avaliação de forma sistemática e lógica depende da disponibilidade da informação que é necessária e adequada. Nestas circunstâncias, em que os treinadores estão expostos a uma vasta informação detalhada, cabe aos próprios gerir a recolha da informação/dados e distinguir aquela que é útil para o processo. Em suma, os conhecimentos técnicos e táticos, os conhecimentos sobre os atletas ou equipa e o seu desempenho, contribuem para a condução do processo de treino.

A Perícia do *Coaching*- A forma e a natureza do processo de treino dependem das capacidades, características e valores individuais do treinador. Perante tal dependência, torna-se claro para a implementação do processo de treino a importância dos conhecimentos e habilidades do treinador. Com vista a integrar as habilidades cognitivas e os conhecimentos específicos da modalidade, este bloco pretende criar uma matriz que promove a comunicação, a gestão, a liderança e os contextos de tomada de decisão (ações mais rápidas ou reflexões mais ponderadas). Contudo ainda se pode subdividir o conhecimento em três categorias: o conhecimento específico da modalidade (técnica, tática, equipamentos, desenvolvimentos de desempenho, entre outros); os princípios estabelecidos pela prática (as teorias da formação, as estratégias de enfrentamento, o planeamento, a prevenção de lesões, as aprendizagens e as estratégias de ensino); e o conhecimento das subdisciplinas (a psicologia desportiva, a fisiologia do exercício, a biomecânica, entre outras).

Capacidade de desempenho- É indispensável no processo de *coaching* existir um compromisso entre as potenciais capacidades do *performer* e os objetivos de desempenho e de realização. Este compromisso com a realização torna-se de difícil previsão devido à complexa interação entre a herança genética, a tecnologia, as influências ambientais e de aprendizagem e os caprichos específicos de *performance*.

Numa fase de recrutamento e de identificação de talentos este procedimento é muito comum, e são predominantemente os fatores hereditários que definem os limites de desempenho individual, isto permite que a qualidade do processo de *coaching* preveja o quão perto o atleta está dos limites de desempenho.

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Análise de desempenho- A melhoria do desempenho desportivo é um dos principais objetivos do processo de *coaching*. Desta forma é essencial conhecer detalhadamente e compreender o desempenho ao longo de todas as fases do processo, desde a definição de metas, previsão e monitorização, à conceção do programa de treino e estratégias de planeamento e táticas.

O desempenho desportivo pode ser medido através de resultados, tempo, pontuação, entre outras medições que só poderão ser compreendidas e explicadas se olharmos para as diferentes componentes de *performance*, são elas: componentes primárias (técnica, física, tática, estratégica, psicológico, comportamental); componentes secundárias (material, disposição psicológica geral, condição médica, interação social). O treinador deverá assegurar a explicação do desempenho das componentes controláveis e estáveis (tática e condição física) assim como os fatores instáveis (oposição, as condições meteorológicas). O programa deverá ser construído de maneira a influenciar diretamente os fatores estáveis e preparar os atletas para lidar com os fatores menos previsíveis ou instáveis. O treinador deverá ter o conhecimento da natureza da *performance*, podendo ser esta observada através dos resultados ou através das diferentes componentes.

Operacionalização- A operacionalização detalhada do processo é individualizada e contextualizada, podendo ser reconhecida em três funções de gestão: gestão da prática (planeamento, dirigir sessões de treino e outras formas de preparação); gestão da competição (preparação, seleção e direção); e gestão do programa (administração, organização, finanças e ligação). O equilíbrio da gestão da prática e da competição é influenciado pelo desporto, pela disponibilidade e pelo apoio pessoal. A extensão da gestão do programa dependerá do contexto organizacional em que o treinador se encontra.

Desenvolvimento sistemático- Pretende-se através de uma abordagem racional, integrar variáveis de desempenho que deverão ir de encontro aos objetivos anteriormente identificados. Esta necessidade de desenvolvimento sistemático tem como principal função, acompanhar as melhorias da *performance*, entendidas como estáveis, previsíveis e manipuláveis. Estas melhorias de *performance* estão baseadas em evidências científica e pretendem controlar as variáveis e os resultados planeados. A aplicação desta abordagem é influenciada pelos parâmetros específicos da modalidade, podendo o bloco variar de treinador para treinador.

Planeamento- Com a intenção de reduzir a imprevisibilidade do desempenho e de construir uma abordagem racional de desenvolvimento sistemático, surge como parte central



### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

do processo de *coaching*, o planeamento. O planeamento aparece como uma predeterminação da prática, que se destina a captar a sequência, o nível e a natureza da atividade para que seja possível atingir os objetivos.

Com o propósito de melhorar o desempenho, o planeamento é sustentado por subdisciplinas que fortalecem o processo.

O planeamento segue então um conjunto de procedimentos, tais como: revisão do estado, estabelecimento de objetivos, estruturação dos objetivos, implicações para as componentes de desempenho, modelo de pré planeamento (extensão do programa) e preparação (componentes de desempenho) e ciclos de concorrência. Este modelo poderá ser utilizado para prever cargas de trabalho em ciclos curtos ou sessões individuais.

Estabelecimento de objetivos - Este bloco serve de suporte ao processo de *coaching*, pois dá um propósito e direção ao mesmo. É através do conhecimento dos objetivos que o treinador consegue gerir a progressão, a realização, o sucesso e o fracasso do atleta. Já o reconhecimento dos objetivos pelo atleta permite-o envolver-se no processo de aprendizagem. O estabelecimento de objetivos poderá ser um elemento impulsionador dos potenciais e aspirações dos atletas, dos recursos ambientais e organizacionais e da operacionalização do processo.

Regulação dos procedimentos - O principal objetivo deste bloco é controlar o processo e assegurar a obtenção dos resultados pré-estabelecidos. Quando falamos em regulação falamos num processo contínuo, sujeito a variações e mudanças, como os alvos ou o ambiente, entre outras que requerem da parte do treinador um ajuste constante das cargas de trabalho.

Monitorização dos procedimentos- O processo de *coaching* exige um acompanhamento constante, requer um levantamento de dados, recolhidos de forma organizada e que poderão ser suscetíveis a julgamentos. Os mecanismos de monitorização poderão ser: a gravação por vídeo, as respostas dos atletas, telemetria, notação, procedimentos de campo (frequência cardíaca, tempo) ou medida de laboratório.

Programa de treino e formação - Para que o desempenho seja melhorado e mantido é necessário que exista um programa pré-concebido que controle a carga de trabalho e prepare os atletas nas diferentes componentes de formação (capacidade física, técnica, tomada de decisão, padrões de jogo, resiliência emocional, entre outros). Isto é, através de um conjunto de atividades planeadas, os atletas estabelecem um compromisso que os distingue dos outros desportistas. Compromisso este que envolve não só o treino e a competição, mas atividades de

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

recuperação, discussões da estratégia, preparação psicológica individual e ensaios da competição.

Programa de competição - O desempenho, os resultados e o desporto de competição são características do processo de *coaching* e é no sentido de relacionar os objetivos pré-estabelecidos com a competição que a periodização anual é feita. Ao longo de um programa que é suscetível a mudanças e alterações, os resultados da competição poderão servir como medição do progresso e do sucesso dos atletas.

Individualização - A operacionalização do processo de *coaching* deverá responder às necessidades do *performer*, ou seja, individualizada. O nível de individualização dependerá do tamanho do grupo, da especificidade da modalidade, das necessidades do indivíduo e da interpretação e implementação do processo. Embora os princípios de formação e de prática possam servir de “receita”, a forma mais eficaz de operacionalizar será através da individualização do processo de *coaching*. Cada processo de *coaching* deverá ser único, porque as aspirações e o potencial de atleta para atleta, assim como os valores e as abordagens específicas de cada treinador variam de processo para processo.

Significado pessoal e social - Lidar com processos e subprocessos leva com que a operacionalização tenha um impacto individual e social. Isto revela que os valores, os temperamentos e as qualidades pessoais dos indivíduos sejam refletidos no comportamento interpessoal e poderão ser agravados pela perceção do sucesso e do fracasso. A preocupação do estado psicológico do atleta deve ter um papel fundamental no processo de *coaching*, pois reflete a capacidade de prontidão do atleta para a competição. Ainda que possa estar associado a respostas emocionais, o envolvimento do indivíduo no processo adquire um significado pessoal, no qual a auto-identidade e a satisfação pessoal se elevam. Mais uma vez condicionadas pela perceção de sucesso ou fracasso e pela interação social ao longo do processo.

Antes de Lyle, outros autores importantes no estudo da Liderança no Desporto como Chelladurai & Saleh procuraram desenvolver um modelo multidimensional de liderança.

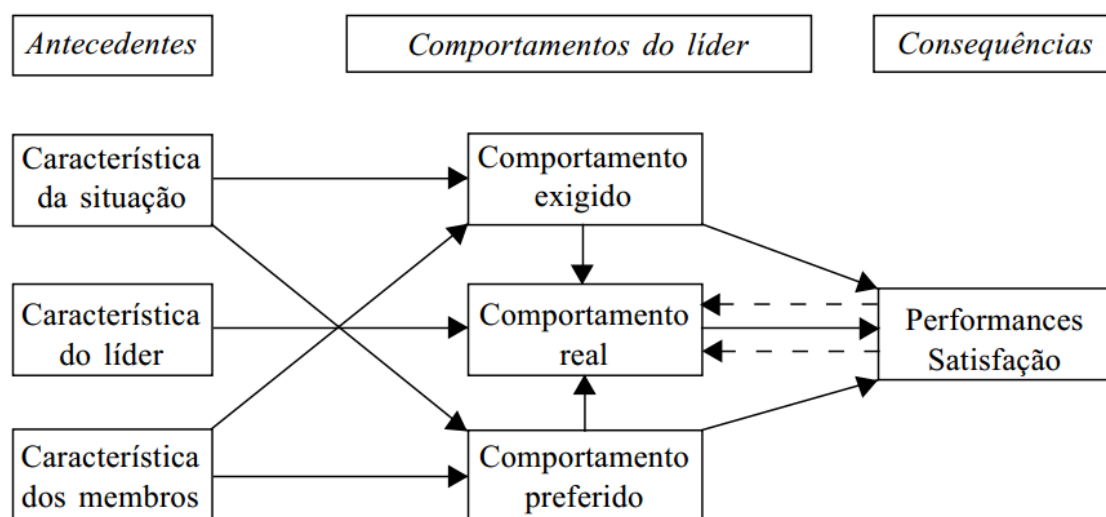
Numa primeira fase de desenvolvimento e refinamento do modelo multidimensional de liderança, Chelladurai e Saleh (1978) aplicam o seu primeiro questionário, baseado em escalas de liderança pré-existentes em contexto de educação física. Como resultado dessa intervenção foram extraídos 5 fatores: 1) Treino e Instrução; 2) Comportamento Democrático; 3) Comportamento Autocrático, 4) Apoio Social e 5) Reforço Positivo. Após diversas revisões, o

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

questionário volta a ser aplicado, desta vez composta por uma amostra maior e num contexto mais competitivo, assim como em educação física e em algumas modalidades como o basquetebol, a luta livre, o atletismo e o remo. Após a análise e verificação dos resultados do estudo, chega-se à atual Escala de Liderança no Desporto, composta por 40 perguntas relativamente às 5 dimensões que destacam o comportamento de liderança do treinador. Deste modo Chelladurai e Saleh (1980) puderam interpretar os fatores, contribuindo para a validação da escala.

O modelo multidimensional de liderança é sustentado por vários modelos organizacionais que estudam o comportamento do líder em outros contextos que não o

**Figura 1 – Modelo multidimensional de liderança.**



Fonte: Adaptado de Chelladurai (1978, 1993).

desportivo. Sendo o desporto um contexto de múltiplas interações, Chelladurai (1993) conceptualiza a liderança como um processo interacional, onde as características da situação, do líder e dos membros determinam a eficácia do líder/treinador (Fig. 1).

A perceção que os atletas têm do comportamento do treinador, resulta de 3 fatores comportamentais, nomeadamente: o comportamento exigido, o comportamento real e o comportamento preferido. Fatores estes que contribuem para o rendimento e satisfação dos atletas/equipas.

Relativamente às características situacionais, como os objetivos, as normas, o nível e as dimensões das organizações desportivas e a cultura organizacional, poderão contribuir para influenciar e delimitar o comportamento do treinador (Chelladurai, 1978).

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Quanto às características do líder/treinador, como por exemplo os conhecimentos sobre o meio em que o processo se desenrola, sobre as matérias específicas da modalidade, a sua personalidade, a experiência, a capacidade intelectual ou instrumental, poderão conduzir o modo como o líder/treinador pensa, decide agir e age (Chelladurai, 1978).

As características dos membros dizem respeito à maturidade, à personalidade, às capacidades técnicas e físicas, à experiência, às motivações, à idade e ao género dos atletas (Chelladurai, 1978).

O comportamento exigido é determinado pela situação em que o treinador se encontra, normalmente associado aos valores da organização, podendo condicionar deste modo os comportamentos considerados apropriados;

Os comportamentos do treinador preferidos refletem as características dos membros/atletas e as características da situação/contexto.

O comportamento real, comportamento adotado pelo líder/treinador, é o resultado da interação de todas as características (do líder/treinador, dos membros e da situação) e da influência dos comportamentos requeridos pela organização e dos comportamentos preferidos pelos membros/atletas, podendo assumir um carácter espontâneo ou reativo (Smith, Smoll e Hunt, 1977 citado em Gonçalves, C., Cumming, S., Silva, M, Malina, R., 2007). Isto é, o ambiente de trabalho irá depender da resposta do treinador consoante os fatores que considera mais ou menos favoráveis para o seu desempenho.

Como forma de avaliação deste comportamento, Smith, Smoll e Hunt (1977) citado em Gonçalves, C., et al (2007) desenvolveram o *Sistema de Avaliação de Comportamento de Coaching* (CBAS) que permite observar diretamente e codificar os comportamentos de liderança dos treinadores durante os treinos e jogos. Este instrumento, como já foi referido é composto por duas categorias do comportamento, nomeadamente: a espontânea e a reativa.

A reativa reflete a resposta imediata do treinador, precedidos aos comportamentos dos atletas. São comportamentos reativos, o reforço positivo ou reforço negativo (afetivo, apreciativo, corretivo).

A espontânea não requer que a intervenção seja precedida pelo comportamento do atleta/equipa, sendo caracterizada pela técnica de instrução, incentivo, organização e comunicação, em geral. O sistema envolve as interações básicas entre o comportamento do treinador e a situação.

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

De forma a verificar o impacto do comportamento evidente do treinador na experiência desportiva do atleta, Smith, Smoll e Curtis (1978) citado em Gonçalves, C., et al (2007) criaram uma escala de percepção dos comportamentos do treinador, versão percepção-atleta (CBAS-PBS). Como um melhor entendimento dos objetivos da escala, foi criado um modelo que visa a mensurar a frequência de ocorrências dos comportamentos do treinador, não só percebidas pelos atletas, bem como a sua auto percepção do treinador.

O modelo mediacional de interação treinador-atleta: Comportamento do Treinador – Percepção e Resposta do Atleta – Reações Avaliativas do Atleta de Smith, Smoll, Curtis e Hunt (1978) citado em Gonçalves, C., et al (2007) baseia-se numa estrutura sociocognitiva que reflete a interação das características individuais do treinador e do atleta e dos fatores situacionais, idênticas ao modelo multidimensional de liderança (Chelladurai e Saleh, 1980). O modelo mostrou que a interação destas variáveis determinam o comportamento real do treinador, originando reações de avaliação por parte do atleta. Reações estas que não se manifestam diretamente pois são mediadas pela sensibilidade do mesmo e pelo significado atribuído aos comportamentos.

As relações empíricas determinadas pelo modelo, apenas puderam relacionar os comportamentos emergentes do líder, os comportamentos percebidos, e as consequências a nível rudimentar. As pesquisas feitas neste âmbito não conseguiram estabelecer o grau de relação entre treinador-atleta, contudo, os autores sugerem que sejam delineadas as características e os processos que influenciam os comportamentos de *coaching* e que sejam controlados os seus efeitos sobre os atletas.

Sendo possível compreender quais os comportamentos emergidos pelos treinadores, é indispensável que a eficácia dos comportamentos de liderança possam depender do estilo de tomada de decisão que o treinador adota (Horn, 1992). Isto é, dependendo do contexto, o processo comportamental de influência individual ou grupal dependerá dos objetivos estabelecidos pelo líder (Barrow, 1977 citado em Chelladurai & Saleh, 1980). De um modo geral, o rendimento dos atletas irá depender de todas as dimensões do comportamento do treinador, como o processo de tomada de decisão, o tipo e a frequência dos feedbacks em resposta à performance, às técnicas de motivação individual e o tipo de relação que estabelecem com os atletas (Horn, 1992).

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

O modelo normativo de estilos de decisão no *coaching* (Chelladurai e Haggerty, 1989) foi desenvolvido de modo a verificar qual o nível de participação dos atletas no processo de tomada de decisão, bem como a sua preferência face aos estilos de decisão.

O nível de participação dos atletas depende do estilo de decisão adotado pelo treinador, no qual pode variar num *continuum* (Chelladurai & Haggerty, 1989; Horn, 1992):

1. Autocrático (o treinador toma a decisão sozinho);
2. Delegativo (o treinador delega a tomada de decisão num ou mais atletas);
3. Consultivo (o treinador consulta um ou mais sujeitos da equipa e depois toma a decisão);
4. Participativo (o treinador e outros membros do grupo tomam as decisão em conjunto).

A eficácia do estilo de tomada de decisão é determinada pela influência que a situação tem, nomeadamente (Chelladurai & Haggerty, 1989):

1. A qualidade requerida das decisões;
2. A quantidade de informação relevante detida pelo treinador;
3. A complexidade do problema;
4. O grau de coesão entre os sujeitos do grupo;
5. O grau de aceitação da decisão por parte dos atletas;
6. A tempo disponível para a resolução do problema;
7. O poder detido pelo treinador.

Os resultados do estudo revelaram que o estilo de tomada de decisão participativa é o mais escolhido entre os jogadores, no entanto o estilo de tomada de decisão autocrático é o mais eficaz e reportado pelos treinadores.

De forma a complementar os restantes modelos, o modelo dinâmico do *coaching* (Côté, Trudel e Salmela, 1993) surge para descrever o processo de treino em três componentes fundamentais: o treino, a competição e a organização. À semelhança dos outros modelos, as componentes periféricas são: as características pessoais do treinador (conhecimento, filosofia, perceções, crenças e vida pessoal), as características pessoais (capacidades pessoais e estágio de aprendizagem), o nível de desenvolvimento dos atletas e os fatores do contexto (natureza instável e externa ao treinador e ao atleta). Foram acrescentados dois fatores auxiliares: o objetivo e a estimativa do potencial dos atletas pelos treinadores.

A estimativa do potencial dos atletas está intimamente relacionada com as componentes periféricas, e é ela que conduz o comportamento do treinador na concretização do objetivo da

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

organização, do treino e da competição. A intervenção do treinador acaba por ser o resultado da interação das componentes centrais, no entanto o modelo não explica as implicações psicológicas que os comportamentos do treinador têm nos atletas. De forma que este problema possa ser investigado, o modelo dinâmico de *coaching*, em comparação com os outros modelos, deixa em aberto qual o método de investigação a utilizar (questionários, entrevistas, observação sistemática), em virtude da credibilidade do modelo nas diferentes modalidades específicas. Desta forma o modelo é um instrumento validado que reflete num modo sucinto uma estrutura conceptual da organização dos estudos do *coaching*.

Após terem sido apresentados vários estudos e modelos associados à área da psicologia e do treino desportivo segue-se a presente investigação que pretende dar resposta às necessidades organizativas sendo utilizado um instrumento validado que permite a melhoria do processo de treino e formação dos treinadores de ténis.

## 3.3 MÉTODOS

### 3.3.1 HIPÓTESES

H1. A perceção dos atletas acerca dos comportamentos de liderança do treinador é coerente com a perceção do treinador.

H2. A perceção dos atletas acerca dos comportamentos de liderança do treinador é coerente com as preferências dos atletas.

### 3.3.2 PARTICIPANTES

Participaram no estudo, 6 treinadores e todos os atletas do CETO – Cunha e Silva Academy que se encontravam em regime de competição, isto é, 20 atletas.

Apenas foram considerados atletas com uma idade > 14 anos e com uma frequência de treino > 4 (h/semana).

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

#### 3.3.4 PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

Foram utilizados os procedimentos normais para este tipo de trabalho, nomeadamente a explicação da utilidade do estudo e o convite à participação voluntária sem qualquer tipo de remuneração. Foram ainda garantidas as condições de anonimato e confidencialidade dos dados, estando estes disponíveis exclusivamente para o autor do estudo e do participante, caso assim o pretenda. O preenchimento dos questionários foi realizado na presença do autor do estudo (exceto os casos que tenham justificação plausível e que o autor considere aceitável), tendo a tarefa sido completada em aproximadamente 15 a 20 minutos por cada participante.

#### 3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

##### 3.4.1 VARIÁVEIS

As variáveis dependentes deste estudo são os comportamentos de liderança do treinador, ou seja, o comportamento face à (1) formação e instrução, (2) o comportamento democrático, (3) o comportamento autocrático, (4) o apoio social e o (5) reforço positivo. Por outro lado as variáveis independentes são o género, o escalão etário, o nível competitivo, a frequência (horas de treino/semana), tempo de prática no CETO (anos) e anos de prática.

##### 3.4.2 INSTRUMENTO

O instrumento utilizado para o presente estudo foi o questionário criado por Chelladurai, adaptado por S. Serpa, P. Lacoste, V. Pataco e F. Santos, denominado por Escala de Liderança no Desporto (ELD). Este é um questionário previamente validado, que pretende avaliar os comportamentos de liderança do treinador e é o resultado de vários estudos relacionados com a avaliação dos processos de liderança em outras áreas que não em contexto desportivo.

Relativamente à Escala de Liderança no Desporto, Chelladurai desenvolveu três versões, nomeadamente:

- **Versão auto percepção:** reflete a percepção do treinador face aos seus comportamentos de liderança;
- **Versão percepção:** representa a percepção dos atletas face aos comportamentos de liderança do seu treinador.



### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

- **Versão preferência:** revela a preferência dos atletas face aos comportamentos de liderança do seu treinador.

O questionário é constituído por 40 perguntas, no qual cada item é precedido por uma frase, por exemplo "O treinador deve, ...", "O meu treinador, ...", "Prefiro um treinador que, ...", isto é, conforme a finalidade da escala.

As variáveis dependentes resultam das 5 dimensões ou fatores da escala "Leadership Scale for Sports" de Chelladurai (1980) nomeadamente:

- 1) **Formação e instrução:** refere-se ao comportamento do treinador que é direcionado para a melhoria do desempenho do atleta. Estes comportamentos incluem instruir atletas nas habilidades, técnicas e táticas da sua modalidade, além de organizar e coordenar as atividades.
- 2) **Comportamento democrático:** reflete o grau em que o treinador permite que os atletas participem nas decisões importantes de *coaching*, associados aos objetivos do grupo, métodos de prática, táticas de jogo e estratégias.
- 3) **Comportamento autocrático:** reflete o grau de autoridade e independência na tomada de decisão do treinador.
- 4) **Apoio Social:** reflete o grau de preocupação do treinador sobre o bem-estar dos seus/suas atletas, criando um ambiente positivo e relações interpessoais com os atletas.
- 5) **Reforço positivo:** reflete o comportamento do treinador no reforço e reconhecimento dos atletas, recompensando o bom desempenho.

Cada dimensão corresponde a um conjunto de itens, nomeadamente:

- **Dimensão formação e instrução:** 1, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38 (13 itens).
- **Dimensão Comportamento Democrático:** 2, 9, 15, 18, 21, 24, 30, 33, 39 (9 itens);
- **Dimensão Comportamento Autocrático:** 6, 12, 27, 34, 40 (5 itens);
- **Dimensão Apoio Social:** 3, 7, 13, 19, 22, 25, 31, 36 (8 itens);
- **Dimensão Reforço positivo:** 4, 10, 16, 28, 37 (5 itens);

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Cada questão tem 5 opções de resposta (Escala de Likert de 5 níveis): Sempre, Muitas Vezes, Ocasionalmente, Raramente, e Nunca, onde "Muitas Vezes" é igual a 75% do tempo, "Ocasionalmente" é igual a 50% do tempo, e "Raramente" é igual a 25% do tempo.

Após o preenchimento do questionário, será atribuída uma pontuação em cada opção de resposta, sendo que: Sempre – 5 pontos, Muitas Vezes – 4 pontos, Ocasionalmente – 3 pontos, Raramente – 2 pontos, e Nunca – 1 ponto.

#### 3.4.3 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

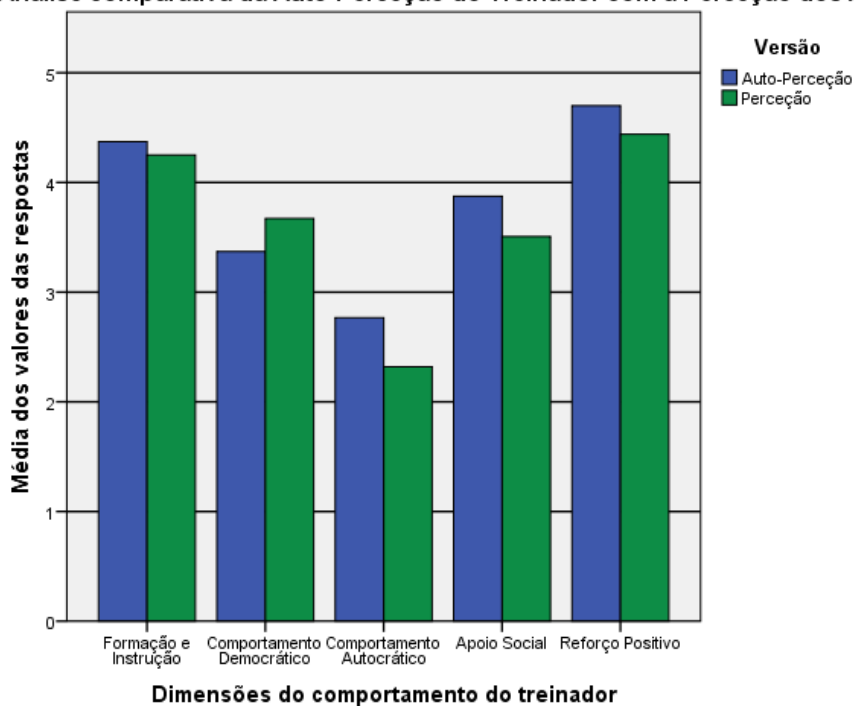
Primeiramente, foi realizado um levantamento estatístico relativo das respostas de todas as versões dos questionários, isto é, resultado do cálculo da média relativa de cada dimensão nas três versões. As médias relativas resultaram do somatório das pontuações (de 1 a 5) obtidas em cada resposta, por dimensão, dividido pelo número total de respostas correspondentes a cada dimensão.

Para comparação da versão da percepção do treinador com a percepção dos atletas, foi verificada a normalidade de distribuição de cada uma das variáveis, através do teste de *Shapiro-Wilk* que determinou a utilização de testes paramétricos, teste T, para duas populações. Com esta análise foi possível verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas relativamente às duas versões.

De forma a comparar as respostas dadas na versão da percepção dos atletas com as respostas dadas na versão das preferências, procurou-se através de testes não paramétricos, teste de *Wilcoxon*, para amostras emparelhadas de cada dimensão, verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas relativamente nas duas versões.

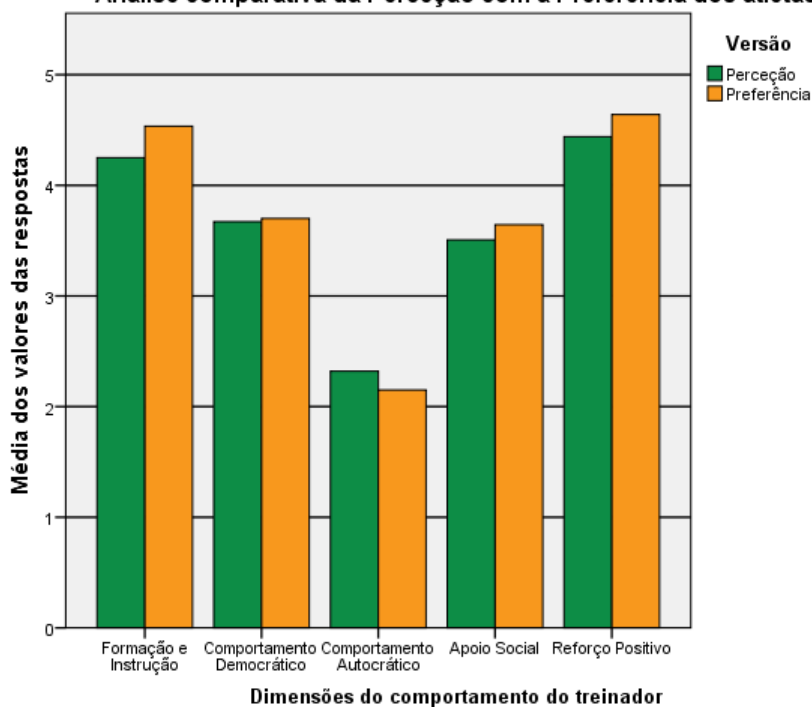
### 3.5 RESULTADOS

**Análise comparativa da Auto-Percepção do Treinador com a Percepção dos Atletas**



*Tabela 1 - Análise comparativa entre a versão Auto-Percepção do Treinador com a Percepção dos Atletas*

**Análise comparativa da Percepção com a Preferência dos atletas**



*Tabela 2 - Análise comparativa entre a versão Percepção dos Atletas com a Preferência dos Atletas*

#### 3.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Analisando as médias das diferentes dimensões do comportamento de liderança do treinador, podemos verificar que na comparação entre as respostas dadas na versão da percepção dos atletas e na versão da percepção dos treinadores, relativamente à dimensão formação e instrução não existem diferenças estatisticamente significativas  $t(19) = -1,605$ ,  $p = 0,125$ . Já na dimensão comportamento democrático podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas –  $t(19) = 3,241$ ,  $p = 0,004$ . Novamente na dimensão do comportamento autocrático observam-se diferenças estatisticamente significativas  $t(19) = -3,750$ ,  $p = 0,001$ . Quanto à dimensão do apoio social podemos afirmar que existem também diferenças estatisticamente significativas  $t(19) = -3,272$ ,  $p = 0,004$ . Para finalizar, na dimensão do reforço positivo verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas  $t(19) = -2,812$ ,  $p = 0,011$ .

Relativamente à comparação entre as respostas dadas na versão da percepção dos atletas e na versão das preferências dos mesmos, a dimensão da formação e instrução verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas  $Z = -2,944$ ,  $p = 0,003$ . Quanto à dimensão comportamento democrático não existem diferenças estatisticamente significativas  $t(19) = -0,379$ ,  $p = 0,709$ . Também na dimensão comportamento autocrático não se verificam diferenças estatisticamente significativas  $t(19) = 1,213$ ,  $p = 0,24$ . Na dimensão apoio social verifica-se também a ausência de diferenças estatisticamente significativas  $t(19) = -1,351$ ,  $p = 0,192$ . Para terminar, a dimensão reforço positivo apresenta diferenças estatisticamente significativas  $Z = -2,142$ ,  $p = 0,032$ .

#### 3.7 DISCUSSÃO DOS DADOS

Os seguintes dados foram conduzidos através do questionário criado por Chelladurai, adaptado por S. Serpa, P. Lacoste, V. Pataco e F. Santos, denominado por Escala de Liderança no Desporto (ELD). Este questionário previamente validado pretendeu no presente estudo, descrever e analisar os comportamentos de liderança dos treinadores do CETO – Cunha e Silva Academy, nomeadamente entender se a percepção dos atletas acerca dos comportamentos de liderança do treinador é coerente com a percepção do treinador e se a percepção dos atletas acerca dos comportamentos de liderança do treinador é coerente com as suas preferências.

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Relativamente à comparação das médias relativas entre as respostas dadas na versão auto percepção do treinador e percepção dos atletas acerca dos comportamentos de liderança dos treinadores, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas na dimensão: comportamento democrático, comportamento autocrático, apoio social e reforço positivo. Apenas na dimensão formação e instrução não se verificaram diferenças estatisticamente significativas. Podemos dizer com estes dados que apesar de existir pouca coerência entre as duas versões, havendo relação na dimensão formação e instrução, poderá representar um indício de que o grupo é mais coeso socialmente.

Comparando as médias relativas entre as respostas dadas na versão percepção dos atletas e a versão das suas preferências acerca dos comportamentos de liderança dos treinadores, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões: formação e instrução e reforço positivo. Quanto à ausência de diferenças estatisticamente significativas podemos verificar nas dimensões: comportamento democrático, comportamento autocrático e apoio social. Para esta amostra, a coerência nas diferentes dimensões poderá representar um envolvimento e satisfação dos atletas no processo de treino.

Analisando as médias e os desvios padrão das respostas dadas na versão percepção dos atletas e percepção dos treinadores, podemos observar uma semelhança em todos os valores médios sendo a dimensão reforço positivo com os valores mais altos (4,44 na versão da percepção dos atletas e 4,7 na percepção dos treinadores) e desvios padrão (0,413458 e 0,30332, respetivamente). Isto significa que os valores apresentados nas duas versões sobre a dimensão reforço positivo são considerados relevantes para o comportamento ideal do treinador.

Quanto à análise da versão da percepção dos atletas e a versão das suas preferências, podemos apontar para a maior diferença de médias na dimensão formação e instrução (4,25 na versão percepção dos atletas e 4,5346 na versão das preferências dos atletas) e menores diferenças de médias na dimensão comportamento democrático (3,6722 e 3,7, respetivamente).

Em termos estatísticos podemos indicar que a percepção dos atletas tem uma fraca coerência com a percepção idealizada pelos treinadores, o que podemos concluir que a coesão do grupo não é tão forte como se pensava.

Quanto à percepção que os atletas têm dos comportamentos de liderança dos treinadores, podemos verificar uma discordância nas suas respostas relativamente às suas preferências,

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

podendo haver uma tendência para os atletas terem um pensamento acerca do comportamento ideal do treinador diferente daquele que estão a experienciar.

#### 3.8 CONCLUSÃO

O presente estudo pretendeu verificar a coerência entre valores, assim como a perceção dos indivíduos. Para que o estudo pudesse ter conclusões mais válidas e valores com maior consistência científica, seria necessário alargar o número da amostra e avaliar a satisfação e performance dos atletas (Chelladurai, 2007).

Gardner, Shields, Bredemeier & Bistro, (1996) referem que os treinadores com valores mais elevados na formação e instrução, comportamento democrático, apoio social e reforço positivo e menores valores no comportamento autocrático lideram grupos mais coesos na tarefa, já maiores valores na formação e instrução e apoio social significam maior coesão social.

Podemos concluir que os objetivos propostos inicialmente neste estudo foram de certo modo cumpridos. Verificou-se estatisticamente com a aplicação da Escala de Liderança no Desporto na modalidade do ténis, designadamente no CETO – Cunha e Silva Academy, que a comparação das respostas dos treinadores e dos atletas apenas existe coerência na dimensão da formação e instrução. Sendo apenas uma dimensão no qual treinadores e atletas estão em sintonia, podemos considerar que existe um desvio significativo sobre o comportamento ideal do treinador. Relativamente à comparação das respostas dadas pelos atletas na versão da perceção e das suas preferências, os atletas demonstraram ter maior coerência nas dimensões: comportamento democrático, comportamento autocrático e apoio social. Apesar de não terem mostrado coerência em todas as dimensões, para esta amostra as respostas refletem uma maior aproximação do pensamento sobre o comportamento ideal do treinador.

Para investigações futuras sugere-se que se construa um questionário de resposta aberta de forma que os treinadores possam expor os seus valores e crenças face ao processo de treino, nomeadamente uma análise exploratória que não seja condicionada pelo momento da avaliação, ou seja, os treinadores não deverão estar a reportar aquilo que se recordariam no momento mas sim o que realmente valorizam.

### 3.9 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antunes, I. (1998). Liderança no Contexto da Educação Física – Relação Professor/Aluno. Dissertação de Mestrado. Lisboa. FMH.
- Brandão, M. R. F., & Valdés, H. (2005). La utilización de estrategias motivacionales por los entrenadores: Un aporte de la psicología del deporte. In M. Roffé & F. G. Ucha (Eds.), *Alto rendimiento, psicología y deporte: Tendencias actuales*. 115-130. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Côté, J., Trudel, P., Salmela, J. (1993). A conceptual model of *coaching*. In: S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira e A. P. Brito (Eds.), *Actas do 8º Congresso de Mundial de Psicologia do Desporto*. 201-204. Lisboa
- Chelladurai, P. (1978). A contingency model of leadership in athletics. Dissertação de doutoramento não publicada. University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canadá
- Chelladurai, P., Saleh, S. D. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology*. 2. 34-45.
- Chelladurai, P., & Haggerty, T.R. A normative model of decision styles in coaching. *Athletic Administration*. 1978, 13, 6-9
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. 647-671. New York: McMillan
- Garcia, D (2013). Estilos de Liderança na Equipa Profissional do Estoril-Praia. (estudo de caso). Universidade Técnica de Lisboa-Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.
- Gardner, D. E., Shields, D. L., Bredemeier, B. J., & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *Sport Psychologist*, 10, 367-381.
- Gonçalves, C., Cumming, S., Silva, M, Malina, R. (2007) Sport and Education-Tribute to Martin Lee. 165-175. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra
- Horn, T. S. (1992). Leadership effectiveness in the sport domain. In: Horn (Ed.). *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics Publ. 181-199.
- Lyle, J. (2002). *Sports Coaching Concepts – A framework for coaches behavior*. 96-115. Routledge: Londres e Nova Iorque
- Pereira, P. (1997). A dinâmica da relação treinador-atleta no percurso da carreira desportiva do nadador. Dissertação de Mestrado. FMH. Lisboa.

### 3. Área 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Serpa, S., Lacoste, P., Antunes, I., Pataco, V., & Santos, F. (1989). *Metodologia de tradução e adaptação de um teste específico de desporto: a Escala de Liderança no Desporto*.

Trabalho apresentado no II Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Lisboa.

Serpa, S. 1990 O treinador como líder-panorama actual da investigação. 12 (2), 23-32. Ludens



### 4. ÁREA 3: PARTICIPAÇÃO NO CONTEXTO COMPETITIVO

#### 4.1 INTRODUÇÃO

A Área 3 do estágio profissionalizante pretende expor algumas preocupações a respeito das participações nos contexto competitivo do atleta. Os dois encontros relatados neste capítulo pretendem descrever e analisar os o comportamento do atleta consoante os objetivos delineados nos microciclos da periodização que se encontram.

#### 4.2 COMPETIÇÕES

##### 4.2.1 1º MOMENTO COMPETITIVO

Após o atleta ter passado várias semanas sem qualquer contato com a competição, voltou no dia 29 de Janeiro, “*mais confiante que nunca*” para disputar um jogo no “Torneio de Abertura Logifarma” no Centro de Tênis de Monsanto. O atleta está dentro de um microciclo pré-competitivo, dedicado à preparação especial e específica para a competição. Num microciclo como este, o volume é relativamente baixo e a intensidade apresenta picos máximos, assumindo um papel fundamental na curva de variação semanal.

O atleta antes do jogo apresentava expectativas altas, mas não muito altas, pois reportou que o adversário (Daniel, BATISTA) jogava muito forte e ofensivo. Para além de ter a consciência de que o adversário era forte, ele conhece as suas fraquezas. “Será que o mesmo soube tirar partido dessas fraquezas?”

O atleta aqueceu no CETO-Cunha e Silva Academy, possibilitando o contacto com os treinadores, onde motivação e conselhos para o jogo foram tidos em atenção.

O meu acompanhamento a este torneio teve três principais objetivos de estudo: 1) verificar se as atitudes e comportamentos do atleta em treino se refletem em competição, 2) identificar que problemas ele encontra em jogo e 3) como encara esses problemas.

Após uma breve análise do desempenho do atleta em jogo, é necessário que seja comparada a sua prestação num próximo torneio, para ver se os problemas foram ultrapassados ou se persistem.

Analisei o jogo e constei alguns pontos críticos, que poderão ser corrigidos em treino.

#### 4. Área 3: PARTICIPAÇÃO NO CONTEXTO COMPETITIVO

Algumas situações identificadas no jogo foram:

1. Situação 1: Na recepção de bolas altas em profundidade no centro do campo, o atleta não se reposiciona corretamente para a jogada seguinte, mantendo-se deste modo no fundo do corte. Isto permite que o adversário o desequilibre jogando uma bola mais curta a abrir o ângulo.

Solução: Cobrir mais as linhas utilizando exercícios com estímulos que potenciem a velocidade de aceleração.

2. Situação 2: Após obter sucesso na aplicação de uma estratégia pouco usada, o atleta persiste em tentar de novo a mesma estratégia, sendo percecionada pelo adversário, está em desvantagem com essa ação. Ex: Serviço e aproximação à rede.

Solução: Variação de estratégias enquanto joga. Aprimorar os batimentos de bola em profundidade e apostar no seu ponto mais forte, por exemplo subida gradual à rede.

Apesar destas situações terem fracassado outras surpreenderam-me pela positiva.

1. Resposta emocional muito forte a quando perdia pontos ou falhava alguma bola. O atleta manteve a mesma atitude do princípio ao fim.
2. - Construção do ponto com variações;
  - Afastar o adversário do campo;
  - Jogar para espaços vazios;
  - Utilização dos pontos fortes.
3. Jogou para os pontos fracos do adversário (esquerda e bolas altas).

Em resposta à pergunta “Será que o mesmo soube tirar partido dessas fraquezas?”. Não conseguiu, e o resultado reflete isso mesmo (2-6 1-6), embora o atleta tenha se esforçado para encontrar soluções aos problemas que lhe foram impostos pelo adversário.

#### 4. Área 3: PARTICIPAÇÃO NO CONTEXTO COMPETITIVO

##### 4.2.2 2º MOMENTO COMPETITIVO

Os Portugal-F1 e F2 Futures tiveram lugar no Algarve, mais concretamente em Vale do Lobo e nas Gambelas, entre os dias 22 e 28 de Fevereiro de 2016. O torneio contou com a presença de jogadores originários de países como Portugal, Espanha, Itália, Holanda, Inglaterra, Alemanha, entre outros, das quais se sagrou vencedor o holandês Jesse HUTA GALUNG.

Devido aos imprevistos meteorológicos e pelo fato de os campos serem em piso rápido, a limpeza dos campos levou mais tempo do que o esperado, causando um atrasado na ordem dos jogos.

Pedro Barosa, atleta escolhido para observação e acompanhamento na sua participação em contexto competitivo, jogou no Qualifying do Portugal – F1 Future no dia 27 de Fevereiro contra o espanhol Jose JUAREZ CARO e o alemão Patrick MAYER.

Relativamente às sensações que o atleta sentiu antes dos dois jogos foi de confiança e determinação, as quais o levaram a manter-se em jogo de forma focada. Com um parcial de 1-6 6-4 4-6 e 6-4 6-2, o Atleta perdeu o qualifying em Vale do Lobo em piso rápido.

Respetivamente ao primeiro jogo verifiquei que nos primeiros pontos, o atleta estava a colocar a bola sempre no meio, no entanto uma bola bastante consistente com um ressaltito alto e em profundidade. Nos pontos seguintes o atleta utiliza o slice como estratégia para baixar a bola da zona de conforto do adversário. A meio do primeiro “set” o jogo foi parado devido ao mau tempo, no qual tive a oportunidade de comentar com o treinador que o atleta é muito humilde por não ser tão assertivo ao dizer para o adversário quando as bolas vão dentro ou fora. Após quase meia hora parados, o jogo reiniciou com algumas condicionantes, nomeadamente o campo húmido e demasiado vento. O atleta nestas condições não conseguiu ter o completo controlo da bola, ficando com as mesmas a uma altura desconfortável para jogar, contrariamente ao adversário que aproveitou estando contra o vento para jogar bolas mais baixas e curtas. O último set era decisivo em que o atleta deveria ter mantido a calma para garantir a vitória. Tal atitude não ocorreu e na perda do primeiro ponto, o atleta começou a desconcentrar-se acabando por perder o encontro.

No segundo jogo, no 2º torneio, em Faro, os treinadores reportaram que o atleta esteve muito concentrado e a jogar consistente contra um adversário que gosta de jogar o ponto e a construir a jogada, ao contrário do atleta em observação que gosta de terminar os pontos rapidamente.

#### 4. Área 3: PARTICIPAÇÃO NO CONTEXTO COMPETITIVO

Quanto à organização do torneio, foi um torneio com importância a nível internacional, nomeadamente para a aquisição de pontos ATP. A localização possibilitou que fossem jogados 12 jogos em simultâneo, dinamizando assim a competição e diminuindo o tempo de espera dos atletas. Num salão de convívio, a equipa técnica inicialmente referiu a todos os presentes as regras dos encontros e aspetos relacionados com a dinâmica do torneio. Ainda foi afixado um quadro competitivo com as horas dos encontros, número do campo e os respetivos jogadores.

## 5. ÁREA 4: RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

### 5.1 INTRODUÇÃO

A presente área de estágio profissionalizante visa a participação em atividades da organização, nomeadamente o desenvolvimento e avaliação de projetos desportivos que privilegiam as interações com os diversos núcleos de apoio (direção, família e atletas) para apoiar os projetos de vida e formação dos atletas.

### 5.2 PROGRAMA NACIONAL DE DETEÇÃO DE TALENTOS (PNDT)

Durante o Domingo de 31 de Janeiro de 2016, foram realizadas as provas do Circuito K-Open *Smashtour*, no âmbito do Programa Nacional de Detecção de Talentos (PNDT) da Federação Portuguesa de Ténis.

O circuito *Smashtour* pretende criar oportunidades para os atletas se lançarem como jovens valores do ténis nacional. De uma forma sustentada e com base nas diretrizes da ITF (*Tennis 10's*), o Circuito permite a observação e avaliação da performance dos jovens atletas num ambiente competitivo, adequado a cada escalão. Deste modo o PNDT organiza diversas ações durante o ano, destinadas a todos os jovens Sub8 e Sub10, que no entender dos responsáveis técnicos dos respetivos clubes filiados nas Associações de Ténis, considerem aptos para serem observados pelos Coordenadores do PNDT. Esta ação é entendida como a “Festa do Ténis”, pelo conjunto de tarefas e jogos lúdico-desportivos adaptados às várias situações do jogo que a definem. Deste modo, os atletas têm a oportunidade de conviver e de jogar com atletas de outros clubes. É através de um ambiente positivo e de alegria que o PNDT pretende avaliar estes jovens atletas, conhecendo todos os atletas que se submetem às atividades do Programa Nacional de Detecção de Talentos.

Assegurando que os inscritos já dominam a técnica de base e já conseguem jogar em campo inteiro (Sub10) e em campo de 18 metros (Sub8), a ação foca-se na observação da técnica individual de cada jovem: Pancadas de Fundo (Direita e Esquerda), Vóleys/Smash e Serviço, sendo utilizadas as bolas indicadas para estas idades, ou seja, Sub10 – Bolas *Stage 1* (verde) e Sub8 – Bolas *Stage 2* (laranja).

## 5. Área 4: RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

O programa é estruturado por três jornadas, no qual os atletas terão que cumprir os requisitos mínimos para poderem passar à fase seguinte. As Jornadas estão organizadas por fases: 1) Jornada de Detecção, 2) Jornada de Controlo e 3) Jornada Nacional.

A primeira Jornada de Detecção, na qual participei como avaliador, foi realizada no complexo desportivo do Jamor durante o dia 31 de Janeiro de 2016. O dia contou com cerca de 200 jovens atletas de ambos o género, repartidos por quatro campos de ténis.

Primeiramente recebemos os participantes, informando-os dos objetivos da ação e do projeto, com a indicação de que todos iriam ser avaliados.

De seguida foi realizado um breve aquecimento com os seguintes conteúdos: mobilização articular; alongamentos dinâmicos e aquecimento específico, com raquete e bola. Esta atividade teve como objetivo preparar os atletas para a fase principal da ação.

Para a realização da ação principal, os participantes foram divididos em dois grupos. Um grupo para realizar as provas físicas e outro as provas técnicas.

A avaliação física era composta pelos seguintes testes: 1) Teste de 20m em velocidade; 2) Teste de Lançamento de bola medicinal de 1kg; 3) Teste do Salto Horizontal, com pés juntos.

Os testes foram realizados segundo os protocolos regulamentados pela Federação Portuguesa de Ténis e todos os valores foram registados. O tempo de realização de cada teste dependeu do número de participantes por grupo, rondando entre os 10 e os 20 minutos.

A avaliação dos testes consistiu na comparação dos valores obtidos nos testes com os valores médios de referência (requisitos mínimos) de cada atividade em cada escalão.

**Nota:** É consensual que a capacidade física do atleta é a base significativa do seu rendimento. Ainda assim não deverá ser um dos principais requisitos no ténis de Sub8 e Sub10. Numa idade onde as alterações fisiológicas e anatómicas estão em constantes modificações, as provas físicas por si só não têm qualquer significado, pois a idade biológica do atleta é um fator determinante nos resultados dos testes.

Para a realização das provas técnicas, foi pedido aos atletas para se distribuírem pelos restantes campos e executarem Golpes de Fundo, Golpes na Rede e Serviço. O avaliador no decorrer das atividades foi circulando à volta do corte de forma a avaliar e evitar a pressão individual da avaliação. Cada situação de jogo o avaliador atribuiu uma classificação (níveis de avaliação: 1 – “Não realiza”, 2 – “Realiza com dificuldade”, 3 – “Realiza bem”).

## 5. Área 4: RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

**Nota:** As classificações atribuídas a cada atleta foram baseadas nas linhas orientadoras de cada fase de desenvolvimento do tenista. Os avaliadores estavam instruídos por essas orientações, de maneira que os pontos-chave fossem tidos em consideração na avaliação.

### 5.3 TORNEIOS

#### 5.3.1 1º ENCONTRO

O torneio Social Solinco foi realizado no CETO/Cunha e Silva Academy no qual tive o privilégio de organizar com os meus colegas treinadores. O presente torneio contou com cerca de 55 participantes de diferentes níveis de aprendizagem (sub-7, sub-8, sub-10, sub-12, sub-14 e sub-16) e garantiu a presença de seis pessoas na organização do evento. O evento teve o seu início pelas 14 horas e já com a fase de inscrição, quadros e entrega de brindes feita. O evento começou com uma breve apresentação do torneio e agradecimentos aos participantes, aos pais e às marcas “Solinco” e “Moche” que patrocinaram o evento. Após este briefing, foi realizado um aquecimento em conjunto com os participantes, em todos os cortes de ténis. Após o aquecimento orientado pelos treinadores, procedeu-se à divisão dos participantes por escalões. Cada membro da organização ficou responsável por um escalão e pelos respetivos jogos.

No decorrer do torneio, o principal foco foi a dinâmica do mesmo, onde valores e competitividade foram sinónimos demonstrados de igual forma.

Foi um torneio que contou com um lanche saudável e guloso, pois o orçamento das inscrições incluía a alimentação para todos os presentes.

Relativamente aos incentivos e recompensas, foram entregues uma medalha de participação para todos os participantes, menções honrosas para os segundos e terceiros lugares e ainda uma taça para os vencedores.

A nível de organização, o mais trabalhoso foi a distribuição das tarefas, nomeadamente:

- Promoção do torneio;
- Inscrições;
- Compra das medalhas e taças;
- Dirigir aos patrocínios para negociar

## 5. Área 4: RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

- Comprar os alimentos (doces, fruta, entre outros).

Os horários que deveriam ter sido respeitados foram difíceis de controlar devido à demora dos encontros.

Foi uma experiência positiva no qual tive a oportunidade de relacionar-me com a comunidade e desafiante na realização das tarefas exigidas pelo torneio.

### 5.3.2 2º ENCONTRO

O torneio de 16 de Abril de 2016 pôde contar com menos atletas do que o passado torneio Solinco, porém a organização do CETO/Cunha e Silva Academy conseguiu proporcionar um evento de convívio e de jogos para toda a comunidade. Visto ser um torneio social aberto a todos os escalões o torneio foi acessível a todos aqueles que gostam do ténis, mesmo não tendo nível para jogar oficialmente.

O valor da inscrição para o torneio foi apresentada com antecedência de maneira que a organização pudesse contar com o número de participantes atempadamente. Este valor, acabou por ser um valor correspondente à compra das t-shirts, medalhas e alimentação.

A angariação de inscritos passou pela captação dos pais através dos filhos. Com isto torna as crianças um bom meio de ligação dos pais ao clube de ténis intensificando a oportunidade dos atletas mostrarem aos pais o trabalho realizado nos treinos.

O quadro dos jogos foi dividido pelos diversos escalões e realizada a devida chamada no início do torneio.

Após esta divisão, os grupos procederam ao aquecimento nos campos indicados, no meu caso que estive a acompanhar o escalão de Sub-8, criei alguns jogos pré-competitivos de modo a tornar o aquecimento um momento lúdico.

De forma a não deixar que o torneio tivesse tempos mortos, em dois campos eram realizados os jogos e em outros dois, os atletas poderiam estar a bater bolas.

Quanto ao regulamento dos jogos, os jogos foram realizados num sistema de pontos até 10, sendo que a contagem era feita pelos próprios atletas, tornando para eles uma responsabilidade acrescida. Houve árbitros para cada campo e por isso a dinâmica dos jogos correu como esperado.



## 5. Área 4: RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

Em duas horas tínhamos os vencedores do torneio dos escalões mais jovens. Como somos treinadores compreensíveis e entendemos o facto de os pais nos dizerem que queriam passar o resto do sábado com os seus filhos, libertámos os jovens atribuindo os prémios logo após o último jogo.

Foi um torneio que correu bem em termos de organização, houve adesão suficiente para proporcionar um evento animado e competitivo.



**6. ANEXOS**  
**6.1 QUESTIONÁRIOS (ANEXOS)**



Universidade de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana  
Mestrado Treino Desportivo  
Estágio Profissionalizante  
2015/16

---

**Versão Auto Perceção**

**Escala de Liderança no Desporto**

P. CHELLADURAI & S.D. SALEH

Adaptação S. Serpa, P. Lacoste, I. Antunes, V. Pataco, F. Santos

(FMH - Laboratório de Psicologia do Desporto)

**Dados Demográficos (escolha apenas uma opção):**

**1. Escalão Etário (anos):** < 25 ☐ 25 a 35 ☐ 36 a 45 ☐ 46 a 55 ☐ > 55 ☐

**2. Nível Competitivo enquanto Atleta:**

Competições Internacionais ☐ Competições Nacionais ☐ Lazer ☐

**3. Experiência Profissional (anos):** < 2 ☐ 2 a 5 ☐ 6 a 10 ☐ 11 a 20 ☐ > 20 ☐

**4. Formação Académica:** 12ºano ☐ Licenciatura ☐ Mestrado ☐ Doutoramento ☐ Outro ☐

**5. Cursos da Federação Portuguesa de Ténis (Nível):** 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

---

Agradeço desde já a sua colaboração neste projeto de investigação, no âmbito do estágio do Mestrado em Treino Desportivo, da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

O presente questionário procura descrever e analisar os Comportamentos de liderança dos treinadores do CETO/Cunha e Silva Academy. Os principais objetivos do estudo são: 1) Conhecer a auto percepção dos treinadores face aos comportamentos de liderança ideal; 2) Conhecer a percepção que os jogadores têm sobre os seus treinadores. Mais concretamente, pretende-se saber se existem diferenças estatisticamente significativas entre a auto percepção dos treinadores e a percepção dos jogadores quanto aos comportamentos de liderança do seu treinador, assim como conhecer as preferências dos jogadores quanto aos comportamentos de liderança de um treinador.

Serão garantidas as condições de anonimato e confidencialidade dos dados, estando estes disponíveis exclusivamente para o autor do estudo e do participante, caso assim o pretenda.

A realização da tarefa terá aproximadamente a duração de **15 a 20 minutos**.

**Atenção!** O questionário não é um teste e não há respostas certas ou erradas.

Cada um dos itens seguintes descreve um comportamento específico que o treinador pode manifestar. Em cada um deles, existem cinco hipóteses de escolha:

**5** - SEMPRE, **4** - FREQUENTEMENTE (cerca de 75% das vezes); **3** - OCASIONALMENTE (50% das vezes); **2** - RARAMENTE (cerca de 25% das vezes); **1** - NUNCA.

## 6. ANEXOS

Indique, por favor, o comportamento que considera habitual em si, colocando um “X”, no espaço respetivo. Responda a todas as questões mesmo que hesite em certos casos. Agradece-se máxima imparcialidade e rigor na autoavaliação.

### EU, ENQUANTO TREINADOR ...

|  | SEMPRE |   |   | NUNCA |   |
|--|--------|---|---|-------|---|
| 1. Procuro que os atletas obtenham o máximo rendimento   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 2. Pergunto aos atletas as suas opiniões sobre as estratégias a utilizar em determinadas situações | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 3. Auxilio os atletas nos seus problemas pessoais  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 4. Felicito o atleta pelo seu bom resultado na presença de outros                                  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 5. Explico a cada atleta os aspetos técnicos e táticos do desporto praticado                       | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 6. Planifico sem consultar os atletas  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 7. Auxilio os membros do grupo a resolver os seus conflitos  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 8. Presto atenção particular à correção dos erros dos atletas                                      | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 9. Obtenho a aprovação do grupo sobre questões importantes antes de prosseguir                     | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 10. Informo o atleta quando ele tem uma boa execução   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 11. Certifico-me que o meu papel de treinador na equipa é entendido por todos os atletas           | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 12. Não dou explicações sobre as minhas ações  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 13. Zelo pelo bem-estar pessoal dos atletas  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 14. Ensino individualmente as técnicas da modalidade   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 15. Deixo os atletas participar na tomada de decisão   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 16. Procuro que o atleta seja recompensado por um bom resultado                                    | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 17. Prevejo antecipadamente o que deve ser feito   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 18. Encorajo os atletas a apresentar sugestões sobre o desenrolar dos treinos                      | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 19. Presto favores pessoais aos atletas  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 20. Explico a cada atleta o que este deve fazer e o que não deve fazer                             | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 21. Deixo os atletas estabelecerem os seus próprios objetivos                                      | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 22. Exprimo o afeto que sinto pelos atletas  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 23. Espero que cada atleta cumpra rigorosamente as suas tarefas                                    | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 24. Deixo os atletas executar à sua própria maneira mesmo que cometam erros                        | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 25. Encorajo os atletas a confiar em mim   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 26. Indico a cada atleta os seus pontos fortes e fracos  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 27. Recuso qualquer tipo de compromisso  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 28. Mostro a minha satisfação quando um atleta obtém um bom resultado                              | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 29. Dou a cada atleta informações específicas sobre o que deverá ser feito em cada situação        | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 30. Peço a opinião dos atletas sobre aspetos importantes do treino                                 | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 31. Encorajo as relações amigáveis e informais com os atletas                                      | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 32. Procuro coordenar os esforços dos atletas  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 33. Permito que os atletas trabalhem no seu próprio ritmo  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 34. Mantenho uma distância na relação com os atletas   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 35. Explico como a contribuição de cada atleta se integra nos objetivos gerais da equipa           | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 36. Convido os atletas para a minha casa   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 37. Reconheço o mérito quando ele existe   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 38. Explico detalhadamente o que se espera dos atletas   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 39. Deixo os atletas decidir quais as tarefas a realizar durante um encontro                       | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |
| 40. Falo de forma a desencorajar perguntas   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |



---

**Versão Perceção**

**Escala de Liderança no Desporto**

P. CHELLADURAI & S.D. SALEH

Adaptação S. Serpa, P. Lacoste, I. Antunes, V. Pataco, F. Santos  
(FMH - Laboratório de Psicologia do Desporto)

**Dados Demográficos (escolha apenas uma opção):**

**1. Género:** M ☐ F ☐

**2. Escalão Etário:** Juvenil (Sub16) ☐ Júnior (Sub18) ☐ Sénior (+18) ☐ Veteranos (+35) ☐

**3. Nível Competitivo:**

Competições Internacionais ☐ Competições Nacionais ☐ Lazer ☐

**4. Frequência (horas de treino/semana):** < 5 ☐ 5 a 8 ☐ 8 a 12 ☐ 12 a 20 ☐ > 20 ☐

**5. Tempo de Prática no CETO (anos):** < 1 ☐ 1 a 2 ☐ 2 a 5 ☐ 5 a 10 ☐ > 10 ☐

**6. Anos de Prática:** < 1 ☐ 1 a 3 ☐ 4 a 8 ☐ 9 a 15 ☐ > 15 ☐

---

Agradeço desde já a sua colaboração neste projeto de investigação, no âmbito do estágio do Mestrado em Treino Desportivo, da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

O presente questionário procura descrever e analisar os Comportamentos de liderança dos treinadores do CETO/Cunha e Silva Academy. Os principais objetivos do estudo são: 1) Conhecer a auto percepção dos treinadores face aos comportamentos de liderança ideal; 2) Conhecer a percepção que os jogadores têm sobre os seus treinadores. Mais concretamente, pretende-se saber se existem diferenças estatisticamente significativas entre a auto percepção dos treinadores e a percepção dos jogadores quanto aos comportamentos de liderança do seu treinador, assim como conhecer as preferências dos jogadores quanto aos comportamentos de liderança de um treinador.

Serão garantidas as condições de anonimato e confidencialidade dos dados, estando estes disponíveis exclusivamente para o autor do estudo e do participante, caso assim o pretenda.

A realização da tarefa terá aproximadamente a duração de **15 a 20 minutos**.

**Atenção!** O questionário não é um teste e não há respostas certas ou erradas.

Cada um dos itens seguintes descreve um comportamento específico que o treinador pode manifestar. Em cada um deles, existem cinco hipóteses de escolha:

**5** - SEMPRE, **4** - FREQUENTEMENTE (cerca de 75% das vezes); **3** - OCASIONALMENTE (50% das vezes); **2** - RARAMENTE (cerca de 25% das vezes); **1** - NUNCA.

## 6. ANEXOS

Indique, por favor, o comportamento habitual do seu treinador, colocando um “X”, no espaço respetivo.  
Responda a todas as questões mesmo que hesite em certos casos.

Note que está a referir-se ao seu treinador atual, aquele com quem contacta mais assiduamente.

### O MEU TREINADOR ...

|  | SEMPRE |   |   | NUNCA |   |  |
|--|--------|---|---|-------|---|--|
| 1. Procura que os atletas obtenham o máximo rendimento   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 2. Pergunta aos atletas as suas opiniões sobre as estratégias a utilizar em determinadas situações | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 3. Auxilia os atletas nos seus problemas pessoais  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 4. Felicita o atleta pelo seu bom resultado na presença de outros                                  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 5. Explica a cada atleta os aspetos técnicos e táticos do desporto praticado                       | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 6. Planifica sem consultar os atletas  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 7. Auxilia os membros do grupo a resolver os seus conflitos  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 8. Presta atenção particular à correção dos erros dos atletas                                      | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 9. Obtém a aprovação do grupo sobre questões importantes antes de prosseguir                       | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 10. Informa o atleta quando ele tem uma boa execução   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 11. Certifica-se que o seu papel de treinador na equipa é entendido por todos os atletas           | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 12. Não dá explicações sobre as suas ações   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 13. Zela pelo bem-estar pessoal dos atletas  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 14. Ensina individualmente as técnicas da modalidade   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 15. Deixa os atletas participar na tomada de decisão   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 16. Procura que o atleta seja recompensado por um bom resultado                                    | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 17. Prevê antecipadamente o que deve ser feito   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 18. Encoraja os atletas a apresentar sugestões sobre o desenrolar dos treinos                      | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 19. Presta favores pessoais aos atletas  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 20. Explica a cada atleta o que este deve fazer e o que não deve fazer                             | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 21. Deixa os atletas estabelecerem os seus próprios objetivos                                      | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 22. Exprime o afeto que sente pelos atletas  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 23. Espera que cada atleta cumpra rigorosamente as suas tarefas                                    | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 24. Deixa os atletas executar à sua própria maneira mesmo que cometam erros                        | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 25. Encoraja os atletas a confiar nele   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 26. Indica a cada atleta os seus pontos fortes e fracos  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 27. Recusa qualquer tipo de compromisso  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 28. Mostra a sua satisfação quando um atleta obtém um bom resultado                                | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 29. Dá a cada atleta informações específicas sobre o que deverá ser feito em cada situação         | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 30. Pede a opinião dos atletas sobre aspetos importantes do treino                                 | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 31. Encoraja as relações amigáveis e informais com os atletas                                      | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 32. Procura coordenar os esforços dos atletas  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 33. Permite que os atletas trabalhem no seu próprio ritmo  | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 34. Mantém uma distância na relação com os atletas   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 35. Explica como a contribuição de cada atleta se integra nos objetivos gerais da equipa           | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 36. Convida os atletas para a sua casa   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 37. Reconhece o mérito quando ele existe   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 38. Explica detalhadamente o que se espera dos atletas   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 39. Deixa os atletas decidir quais as tarefas a realizar durante um encontro                       | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |
| 40. Fala de forma a desencorajar perguntas   | 5      | 4 | 3 | 2     | 1 |  |



---

**Versão Preferências**

**Escala de Liderança no Desporto**

P. CHELLADURAI & S.D. SALEH

Adaptação S. Serpa, P. Lacoste, I. Antunes, V. Pataco, F. Santos

(FMH - Laboratório de Psicologia do Desporto)

Cada um dos enunciados seguintes descreve um comportamento específico que o treinador pode manifestar. Em cada um deles, existem cinco hipóteses de escolha:

**5** - SEMPRE, **4** - FREQUENTEMENTE (cerca de 75% das vezes); **3** - OCASIONALMENTE (50% das vezes); **2** - RARAMENTE (cerca de 25% das vezes); **1** - NUNCA.

Indique, por favor, o comportamento habitual do seu treinador, colocando um “**X**”, no espaço respetivo. Responda a todas as questões mesmo que hesite em certos casos.

Note que isto não é uma avaliação do seu treinador atual, e é a sua preferência pessoal que interessa marcar.

## 6. ANEXOS

### PREFIRO UM TREINADOR QUE ...

**SEMPRE**

**NUNCA**

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Procure que os atletas obtenham o máximo rendimento   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Pergunte aos atletas as suas opiniões sobre as estratégias a utilizar em determinadas situações | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Auxilie os atletas nos seus problemas pessoais  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Felicite o atleta pelo seu bom resultado na presença de outros                                  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Explique a cada atleta os aspetos técnicos e táticos do desporto praticado                      | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Planifique sem consultar os atletas   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Auxilie os membros do grupo a resolver os seus conflitos  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Preste atenção particular à correção dos erros dos atletas                                      | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Obtenha a aprovação do grupo sobre questões importantes antes de prosseguir                     | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. Informe o atleta quando ele tem uma boa execução   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Certifique-se que o seu papel de treinador na equipa é entendido por todos os atletas          | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Não dê explicações sobre as suas ações   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. Zele pelo bem-estar pessoal dos atletas  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. Ensine individualmente as técnicas da modalidade   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. Deixe os atletas participar na tomada de decisão   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. Procure que o atleta seja recompensado por um bom resultado                                    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. Preveja antecipadamente o que deve ser feito   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. Encoraje os atletas a apresentar sugestões sobre o desenrolar dos treinos                      | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19. Preste favores pessoais aos atletas  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. Explique a cada atleta o que este deve fazer e o que não deve fazer                            | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21. Deixe os atletas estabelecerem os seus próprios objetivos                                      | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22. Exprima o afeto que sente pelos atletas  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23. Espere que cada atleta cumpra rigorosamente as suas tarefas                                    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24. Deixe os atletas executar à sua própria maneira mesmo que cometam erros                        | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 25. Encoraje os atletas a confiar nele   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26. Indique a cada atleta os seus pontos fortes e fracos   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27. Recuse qualquer tipo de compromisso  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28. Mostre a sua satisfação quando um atleta obtém um bom resultado                                | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 29. Dê a cada atleta informações específicas sobre o que deverá ser feito em cada situação         | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 30. Peça a opinião dos atletas sobre aspetos importantes do treino                                 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31. Encoraje as relações amigáveis e informais com os atletas                                      | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 32. Procure coordenar os esforços dos atletas  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 33. Permita que os atletas trabalhem no seu próprio ritmo  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 34. Mantenha uma distância na relação com os atletas   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 35. Explique como a contribuição de cada atleta se integra nos objetivos gerais da equipa          | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 36. Convide os atletas para a sua casa   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37. Reconheça o mérito quando ele existe   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 38. Explique detalhadamente o que se espera dos atletas  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 39. Deixe os atletas decidir quais as tarefas a realizar durante um encontro                       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40. Fale de forma a desencorajar perguntas   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## 6. ANEXOS

## 6.2 PROCEDIMIENTOS ESTADÍSTICOS (ANEXOS)

|           | Pessoa        | mForm1 | mForm2 | mCompDem1 | mCompDem2 | mCompAut1 | mCompAut2 | mApoioc1 | mApoioc2 | mRefPos1 | mRefPos2 | XForm_Inst | XComp_Dem | XComp_Aut | XApc |
|-----------|---------------|--------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|------------|-----------|-----------|------|
| 1         | Auto-Perce... | 4,31   | 4,23   | 3,22      | 4,11      | 2,40      | 2,00      | 3,75     | 4,13     | 4,80     | 4,40     | 4,31       | 3,22      | 2,40      | 3    |
| 2         | Auto-Perce... | 4,46   | 4,46   | 3,22      | 3,33      | 2,80      | 1,80      | 4,50     | 2,38     | 4,60     | 4,60     | 4,46       | 3,22      | 2,80      | 4    |
| 3         | Auto-Perce... | 4,23   | 4,46   | 3,00      | 3,33      | 2,60      | 2,20      | 3,25     | 4,13     | 4,60     | 4,60     | 4,23       | 3,00      | 2,60      | 3    |
| 4         | Auto-Perce... | 4,31   | 4,15   | 3,00      | 4,00      | 2,20      | 1,40      | 3,50     | 4,00     | 4,20     | 4,20     | 4,31       | 3,00      | 2,20      | 3    |
| 5         | Auto-Perce... | 4,69   | 4,15   | 4,33      | 3,78      | 3,60      | 2,00      | 4,25     | 3,88     | 5,00     | 4,80     | 4,69       | 4,33      | 3,60      | 4    |
| 6         | Auto-Perce... | 4,23   | 4,23   | 3,44      | 3,56      | 3,00      | 2,20      | 4,00     | 3,38     | 5,00     | 3,80     | 4,23       | 3,44      | 3,00      | 4    |
| 7         | Percepção     | -      | 3,69   | -         | 3,11      | -         | 1,60      | -        | 3,13     | -        | 4,20     | 4,23       | 4,11      | 2,00      | 4    |
| 8         | Percepção     | -      | 4,46   | -         | 3,78      | -         | 2,60      | -        | 3,88     | -        | 4,80     | 4,46       | 3,33      | 1,80      | 2    |
| 9         | Percepção     | -      | 4,08   | -         | 3,67      | -         | 2,40      | -        | 3,88     | -        | 4,80     | 4,46       | 3,33      | 2,20      | 4    |
| 10        | Percepção     | -      | 4,46   | -         | 3,78      | -         | 3,00      | -        | 3,25     | -        | 4,80     | 4,15       | 4,00      | 1,40      | 4    |
| 11        | Percepção     | -      | 4,23   | -         | 3,56      | -         | 2,80      | -        | 3,25     | -        | 4,60     | 4,15       | 3,78      | 2,00      | 3    |
| 12        | Percepção     | -      | 4,46   | -         | 3,78      | -         | 2,60      | -        | 3,88     | -        | 4,60     | 4,23       | 3,56      | 2,20      | 3    |
| 13        | Percepção     | -      | 4,54   | -         | 3,89      | -         | 1,40      | -        | 3,13     | -        | 5,00     | 3,69       | 3,11      | 1,60      | 3    |
| 14        | Percepção     | -      | 4,54   | -         | 3,78      | -         | 3,00      | -        | 4,00     | -        | 4,60     | 4,46       | 3,78      | 2,60      | 3    |
| 15        | Percepção     | -      | 4,31   | -         | 4,22      | -         | 2,00      | -        | 3,88     | -        | 4,60     | 4,08       | 3,67      | 2,40      | 3    |
| 16        | Percepção     | -      | 3,85   | -         | 2,56      | -         | 2,00      | -        | 2,88     | -        | 4,00     | 4,46       | 3,78      | 3,00      | 3    |
| 17        | Percepção     | -      | 3,23   | -         | 3,33      | -         | 3,00      | -        | 3,13     | -        | 3,20     | 4,23       | 3,56      | 2,80      | 3    |
| 18        | Percepção     | -      | 4,69   | -         | 4,44      | -         | 2,80      | -        | 2,75     | -        | 4,40     | 4,46       | 3,78      | 2,60      | 3    |
| 19        | Percepção     | -      | 4,38   | -         | 3,89      | -         | 2,80      | -        | 3,75     | -        | 4,40     | 4,54       | 3,89      | 1,40      | 3    |
| 20        | Percepção     | -      | 4,38   | -         | 3,56      | -         | 2,80      | -        | 3,50     | -        | 4,40     | 4,54       | 3,78      | 3,00      | 4    |
| 21        | Percepção     | -      | -      | -         | -         | -         | -         | -        | -        | -        | -        | 4,31       | 4,22      | 2,00      | 3    |
| 22        | Percepção     | -      | -      | -         | -         | -         | -         | -        | -        | -        | -        | 3,85       | 2,56      | 2,00      | 2    |
| 1         |               |        |        |           |           |           |           |          |          |          |          |            |           |           |      |
| Data View | Variable View |        |        |           |           |           |           |          |          |          |          |            |           |           |      |

*Tabela 3 - Base de dados em SPSS incompleta da V1 e V2*

|    | XApao_Soc | XRef_Pos | Form_Inst1 | Form_Inst5 | Form_Inst8 | Form_Inst11 | Form_Inst14 | Form_Inst17 | Form_Inst20 | Form_Inst23 | Form_Inst26 | Form_Inst2 |
|----|-----------|----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1  | 3,75      | 4,80     | 5          | 5          | 5          | 5           | 4           | 5           | 4           | 4           | 4           | 4          |
| 2  | 4,50      | 4,60     | 5          | 5          | 5          | 5           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 5          |
| 3  | 3,25      | 4,60     | 5          | 4          | 4          | 5           | 4           | 4           | 5           | 4           | 4           | 5          |
| 4  | 3,50      | 4,20     | 5          | 5          | 4          | 5           | 4           | 4           | 4           | 5           | 4           | 4          |
| 5  | 4,25      | 5,00     | 5          | 5          | 5          | 5           | 5           | 5           | 4           | 5           | 5           | 4          |
| 6  | 4,00      | 5,00     | 5          | 4          | 4          | 5           | 4           | 4           | 5           | 4           | 5           | 4          |
| 7  | 4,13      | 4,40     | 5          | 4          | 5          | 4           | 5           | 4           | 3           | 4           | 5           | 4          |
| 8  | 2,38      | 4,60     | 5          | 5          | 5          | 5           | 5           | 5           | 3           | 5           | 4           | 4          |
| 9  | 4,13      | 4,60     | 5          | 5          | 5          | 4           | 5           | 4           | 5           | 3           | 5           | 5          |
| 10 | 4,00      | 4,20     | 5          | 5          | 4          | 5           | 4           | 4           | 5           | 3           | 3           | 4          |
| 11 | 3,88      | 4,80     | 5          | 5          | 4          | 5           | 2           | 4           | 4           | 4           | 3           | 5          |
| 12 | 3,38      | 3,80     | 5          | 5          | 4          | 4           | 3           | 4           | 5           | 4           | 5           | 4          |
| 13 | 3,13      | 4,20     | 5          | 4          | 4          | 3           | 4           | 4           | 4           | 4           | 2           | 5          |
| 14 | 3,88      | 4,80     | 5          | 5          | 5          | 5           | 5           | 4           | 4           | 4           | 4           | 5          |
| 15 | 3,88      | 4,80     | 5          | 5          | 4          | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 3          |
| 16 | 3,25      | 4,80     | 5          | 5          | 5          | 5           | 5           | 4           | 5           | 5           | 4           | 4          |
| 17 | 3,25      | 4,60     | 5          | 5          | 5          | 5           | 5           | 5           | 4           | 5           | 3           | 3          |
| 18 | 3,88      | 4,60     | 5          | 5          | 5          | 4           | 4           | 5           | 5           | 4           | 5           | 4          |
| 19 | 3,13      | 5,00     | 5          | 5          | 5          | 5           | 2           | 4           | 5           | 5           | 4           | 5          |
| 20 | 4,00      | 4,60     | 5          | 4          | 5          | 4           | 4           | 5           | 5           | 4           | 5           | 5          |
| 21 | 3,88      | 4,60     | 5          | 4          | 4          | 4           | 4           | 5           | 5           | 5           | 5           | 4          |
| 22 | 2,88      | 4,00     | 5          | 5          | 5          | 2           | 3           | 3           | 5           | 5           | 3           | 5          |

*Tabela 4 - Base de dados SPSS incompleta da V1 e V2 (cont.)*

[illegible]

*Tabela 5 - Base de dados completa em Excel da V1 e V2 (cont.)*



## 6. ANEXOS

[illegible]

*Tabela 6 - Base de dados em SPSS incompleta da V2 e V3*

|   |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
|---|------|------|------|------|-----|-----|------|------|-----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 2 | 4,23 | 4,54 | 4,11 | 4,22 | 2   | 2   | 4,13 | 4,28 | 4,4 | 4,4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |    |   |
| 2 | 4,46 | 4,85 | 3,33 | 3,33 | 1,8 | 1,8 | 2,38 | 2,63 | 4,6 | 5   | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 |    |   |
| 2 | 4,46 | 4,54 | 3,33 | 3,89 | 2,2 | 1,4 | 4,13 | 3,38 | 4,6 | 4,8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |    |   |
| 2 | 4,15 | 4,46 | 4    | 3,78 | 1,4 | 1,6 | 4    | 3,88 | 4,2 | 4,6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  |   |
| 2 | 4,15 | 4,62 | 3,78 | 3,89 | 2   | 2,6 | 3,88 | 4,28 | 4,8 | 4,8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  |   |
| 2 | 4,23 | 4,15 | 3,56 | 2,78 | 2,2 | 2,2 | 3,38 | 3,38 | 3,8 | 4,2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |    |   |
| 2 | 3,69 | 4,38 | 3,11 | 2,89 | 1,6 | 1,2 | 3,13 | 3,25 | 4,2 | 4,6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  |   |
| 2 | 4,46 | 4,69 | 3,78 | 3,89 | 2,6 | 3   | 3,88 | 4,13 | 4,8 | 4,8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  |   |
| 2 | 4,08 | 4,69 | 3,67 | 4    | 2,4 | 2,2 | 3,88 | 4,13 | 4,8 | 4,8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  |   |
| 2 | 4,46 | 4,85 | 3,78 | 3,89 | 3   | 1,6 | 3,25 | 3,25 | 4,8 | 4,8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  |   |
| 2 | 4,23 | 4,46 | 3,56 | 3,67 | 2,8 | 2,2 | 3,25 | 3,25 | 4,6 | 4,6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  |   |
| 2 | 4,46 | 4,62 | 3,78 | 3,89 | 2,6 | 2,4 | 3,88 | 3,13 | 4,6 | 4,6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5 |
| 2 | 4,54 | 4,69 | 3,89 | 3,67 | 1,4 | 2,2 | 3,13 | 3,38 | 5   | 4,6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  |   |
| 2 | 4,54 | 3,85 | 3,78 | 3,22 | 3   | 2,6 | 4    | 3,75 | 4,6 | 4,2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5 |
| 2 | 4,31 | 4,92 | 4,22 | 3,33 | 2   | 2   | 3,88 | 4,13 | 4,6 | 5   | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5 |
| 2 | 3,85 | 3,85 | 2,56 | 2,44 | 2   | 2,2 | 2,88 | 2,13 | 4   | 3,6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 5 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 5 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 |    |   |
| 2 | 3,23 | 4,62 | 3,33 | 3,89 | 3   | 1,8 | 1,13 | 4    | 3,2 | 4,2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  |   |
| 2 | 4,69 | 5    | 4,44 | 4,67 | 2,8 | 3,8 | 2,75 | 4    | 4,4 | 4,8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  |   |
| 2 | 4,38 | 4,54 | 3,89 | 4,22 | 2,8 | 2   | 3,75 | 4    | 4,4 | 5   | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4 |
| 2 | 4,38 | 4,38 | 3,56 | 3,44 | 2,8 | 2,2 | 3,5  | 3,38 | 4,4 | 4,8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 3 |      |      |      |      |     |     |      |      |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | </ |   |

*Tabela 7 - Base de dados completo em Excel da V2 e V3 (cont.)*

## 6. ANEXOS

| Descriptive Statistics      |    |         |         |        |                |
|-----------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                             | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| V1Formação e Instrução      | 6  | 4,23    | 4,69    | 4,3718 | ,17820         |
| V2Formação e Instrução      | 20 | 3,23    | 4,69    | 4,2500 | ,33934         |
| V1Comportamento Democrático | 6  | 3,00    | 4,33    | 3,3704 | ,50021         |
| V2Comportamento Democrático | 20 | 2,56    | 4,44    | 3,6722 | ,41648         |
| V1Comportamento Autocrático | 6  | 2,20    | 3,60    | 2,7667 | ,49666         |
| V2Comportamento Autocrático | 20 | 1,40    | 3,00    | 2,3200 | ,53272         |
| V1Apoio Social              | 6  | 3,25    | 4,50    | 3,8750 | ,46771         |
| V2Apoio Social              | 20 | 2,38    | 4,13    | 3,5063 | ,50405         |
| V1Reforço Positivo          | 6  | 4,20    | 5,00    | 4,7000 | ,30332         |
| V2Reforço Positivo          | 20 | 3,20    | 5,00    | 4,4400 | ,41346         |
| Valid N (listwise)          | 6  |         |         |        |                |

*Tabela 8 - Estatística Descritiva da V1 e V2*

| Descriptive Statistics      |    |         |         |        |                |
|-----------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                             | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| V2Formação e Instrução      | 20 | 3,23    | 4,69    | 4,2500 | ,33934         |
| V3Formação e Instrução      | 20 | 3,85    | 5,00    | 4,5346 | ,30817         |
| V2Comportamento Democrático | 20 | 2,56    | 4,44    | 3,6722 | ,41648         |
| V3Comportamento Democrático | 20 | 2,44    | 4,67    | 3,7000 | ,54802         |
| V2Comportamento Autocrático | 20 | 1,40    | 3,00    | 2,3200 | ,53272         |
| V3Comportamento Autocrático | 20 | 1,20    | 3,80    | 2,1500 | ,57629         |
| V2Apoio Social              | 20 | 2,38    | 4,13    | 3,5063 | ,50405         |
| V3Apoio Social              | 20 | 2,13    | 4,38    | 3,6438 | ,60870         |
| V2Reforço Positivo          | 20 | 3,20    | 5,00    | 4,4400 | ,41346         |
| V3Reforço Positivo          | 20 | 3,60    | 5,00    | 4,6400 | ,36476         |
| Valid N (listwise)          | 20 |         |         |        |                |

*Tabela 9 - Estatística Descritiva da V2 e V3*

### Teste T de amostras independentes com 2 populações, utilizando o valor de teste (média da Versão 1) Dimensão Formação e Instrução

| One-Sample Statistics  |    |        |                |                 |
|------------------------|----|--------|----------------|-----------------|
|                        | N  | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| V2Formação e Instrução | 20 | 4,2500 | ,33934         | ,07588          |

| One-Sample Test        |        |    |                 |                 |  |
|------------------------|--------|----|-----------------|-----------------|--|
| Test Value = 4.3718    |        |    |                 |                 |  |
|                        | t      | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference<br>Lower Upper |
| V2Formação e Instrução | -1,605 | 19 | ,125            | -,12180         | -,2806 ,0370   |

## 6. ANEXOS

### Dimensão Comportamento democrático

#### One-Sample Statistics

|                             | N  | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------------------|----|--------|----------------|-----------------|
| V2Comportamento Democrático | 20 | 3,6722 | ,41648         | ,09313          |

#### One-Sample Test

Test Value = 3.370370

|                             | t     | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|-----------------------------|-------|----|-----------------|-----------------|---|-------|
|                             |       |    |                 |                 | Lower                                     | Upper |
| V2Comportamento Democrático | 3,241 | 19 | ,004            | ,30185          | ,1069                                     | ,4968 |

### Dimensão Comportamento Autocrático

#### One-Sample Statistics

|                             | N  | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------------------|----|--------|----------------|-----------------|
| V2Comportamento Autocrático | 20 | 2,3200 | ,53272         | ,11912          |

#### One-Sample Test

Test Value = 2.7667

|                             | t      | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
|-----------------------------|--------|----|-----------------|-----------------|---|--------|
|                             |        |    |                 |                 | Lower                                     | Upper  |
| V2Comportamento Autocrático | -3,750 | 19 | ,001            | -,44670         | -,6960                                    | -,1974 |

### Dimensão Apoio Social

#### One-Sample Statistics

|                | N  | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------|----|--------|----------------|-----------------|
| V2Apoio Social | 20 | 3,5063 | ,50405         | ,11271          |

#### One-Sample Test

Test Value = 3.8750

|                | t      | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
|----------------|--------|----|-----------------|-----------------|---|--------|
|                |        |    |                 |                 | Lower                                     | Upper  |
| V2Apoio Social | -3,272 | 19 | ,004            | -,36875         | -,6047                                    | -,1328 |

## 6. ANEXOS

### Dimensão Reforço Positivo

#### One-Sample Statistics

|                    | N  | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------------------|----|--------|----------------|-----------------|
| V2Reforço Positivo | 20 | 4,4400 | ,41346         | ,09245          |

#### One-Sample Test

Test Value = 4.7000

|                    | t      | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
|--------------------|--------|----|-----------------|-----------------|---|--------|
|                    |        |    |                 |                 | Lower                                     | Upper  |
| V2Reforço Positivo | -2,812 | 19 | ,011            | -,26000         | -,4535                                    | -,0665 |

### Teste de Normalidade - Versão 2 (Percepção dos atletas)e Versão 3 (Preferências dos Atletas)

#### Tests of Normality

|                           | Versão      | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------------------------|-------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                           |             | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Formação e Instrução      | Percepção   | ,188                            | 20 | ,061  | ,847         | 20 | ,005 |
|                           | Preferência | ,163                            | 20 | ,170  | ,911         | 20 | ,065 |
| Comportamento Democrático | Percepção   | ,150                            | 20 | ,200* | ,951         | 20 | ,388 |
|                           | Preferência | ,185                            | 20 | ,072  | ,940         | 20 | ,244 |
| Comportamento Autocrático | Percepção   | ,166                            | 20 | ,149  | ,917         | 20 | ,088 |
|                           | Preferência | ,215                            | 20 | ,016  | ,918         | 20 | ,092 |
| Apoio Social              | Percepção   | ,218                            | 20 | ,014  | ,914         | 20 | ,074 |
|                           | Preferência | ,171                            | 20 | ,129  | ,910         | 20 | ,063 |
| Reforço Positivo          | Percepção   | ,211                            | 20 | ,019  | ,863         | 20 | ,009 |
|                           | Preferência | ,220                            | 20 | ,013  | ,846         | 20 | ,005 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## 6. ANEXOS

### Teste T para 2 populações, amostras emparelhadas que admitem normalidade

**Paired Samples Statistics**

|        |                             | Mean   | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------------------------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | V2Comportamento Democrático | 3,6722 | 20 | ,41648         | ,09313          |
|        | V3Comportamento Democrático | 3,7000 | 20 | ,54802         | ,12254          |
| Pair 2 | V2Comportamento Autocrático | 2,3200 | 20 | ,53272         | ,11912          |
|        | V3Comportamento Autocrático | 2,1500 | 20 | ,57629         | ,12886          |
| Pair 3 | V2Apoio Social              | 3,5063 | 20 | ,50405         | ,11271          |
|        | V3Apoio Social              | 3,6438 | 20 | ,60870         | ,13611          |

**Paired Samples Correlations**

|        |   | N  | Correlation | Sig. |
|--------|---|----|-------------|------|
| Pair 1 | V2Comportamento Democrático & V3Comportamento Democrático | 20 | ,802        | ,000 |
| Pair 2 | V2Comportamento Autocrático & V3Comportamento Autocrático | 20 | ,363        | ,115 |
| Pair 3 | V2Apoio Social & V3Apoio Social                           | 20 | ,680        | ,001 |

**Paired Samples Test**

|        |   | Paired Differences |                |                 |   |        | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|---|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|--------|----|-----------------|
|        |   | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |        |    |                 |
|        |   |                    |                |                 | Lower                                     | Upper  |        |    |                 |
| Pair 1 | V2Comportamento Democrático - V3Comportamento Democrático | -,02778            | ,32818         | ,07338          | -,18137                                   | ,12581 | -,379  | 19 | ,709            |
| Pair 2 | V2Comportamento Autocrático - V3Comportamento Autocrático | ,17000             | ,62669         | ,14013          | -,12330                                   | ,46330 | 1,213  | 19 | ,240            |
| Pair 3 | V2Apoio Social - V3Apoio Social                           | -,13750            | ,45505         | ,10175          | -,35047                                   | ,07547 | -1,351 | 19 | ,192            |

## 6. ANEXOS

### Teste de Wilcoxon para as dimensões que não assumiram normalidade

| Ranks  |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| V3Formação e Instrução -<br>V2Formação e Instrução | Negative Ranks | 2 <sup>a</sup>  | 9,00      | 18,00        |
|  | Positive Ranks | 16 <sup>b</sup> | 9,56      | 153,00       |
|  | Ties           | 2 <sup>c</sup>  |           |              |
|  | Total          | 20              |           |              |
| V3Reforço Positivo -<br>V2Reforço Positivo         | Negative Ranks | 3 <sup>d</sup>  | 8,00      | 24,00        |
|  | Positive Ranks | 12 <sup>e</sup> | 8,00      | 96,00        |
|  | Ties           | 5 <sup>f</sup>  |           |              |
|  | Total          | 20              |           |              |

a. V3Formação e Instrução < V2Formação e Instrução

b. V3Formação e Instrução > V2Formação e Instrução

c. V3Formação e Instrução = V2Formação e Instrução

d. V3Reforço Positivo < V2Reforço Positivo

e. V3Reforço Positivo > V2Reforço Positivo

f. V3Reforço Positivo = V2Reforço Positivo

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | V3Formação<br>e Instrução -<br>V2Formação<br>e Instrução | V3Reforço<br>Positivo -<br>V2Reforço<br>Positivo |
|------------------------|--|--|
| Z                      | -2,944 <sup>b</sup>                                      | -2,142 <sup>b</sup>                              |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,003   | ,032   |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## 6. ANEXOS

### 6.3 JOGOS REALIZADOS PELO ATLETA (ANEXOS)

|     |                     |                              |          |                       |     |     |                         |        |
|-----|---------------------|------------------------------|----------|-----------------------|-----|-----|-------------------------|--------|
| [+] | 2015 - Ténis (jan.) | SUB 18                       | Ace Team | 41                    | 4   | 227 | 199                     | 426    |
|     | Número              | Torneio                      | Mod.     | Tipo                  | Bye | FC  | Ronda                   | Pontos |
|     | 25453               | CAMPEONATO NACIONAL SUB 18   | SM       | Juv. - CN(32) - Quali | Sim | Não | Dezasseis ávos de final | 1      |
|     | 25708               | TORNEIO ACE TEAM I SUB 14/18 | SM       | Juv. - C (64)         | Sim | Não | Finalista               | 53     |
|     | 25472               | OPEN JUVENIL DE OEIRAS       | PM       | Juv. - A(32) - QP     | Não | Não | Finalista               | 120    |
|     | 25472               | OPEN JUVENIL DE OEIRAS       | SM       | Juv. - A(32) - QP     | Não | Não | Oitavos de final        | 35     |
|     | 25661               | CAMPEONATO REGIONAL SUB 18   | SM       | Juv. - CR/B(32) - QP  | Sim | Sim | Oitavos de final        | 0      |
|     | 25726               | CARNAVAL CARCAVELOS TénIS    | SM       | Juv. - C (64)         | Sim | Não | Quartos de final        | 18     |

|     |                     |                                    |          |                              |     |     |                         |        |
|-----|---------------------|------------------------------------|----------|------------------------------|-----|-----|-------------------------|--------|
| [+] | 2015 - Ténis (jan.) | Seniores                           | Ace Team | 210                          | 5   | 33  | 0                       | 33     |
|     | Número              | Torneio                            | Mod.     | Tipo                         | Bye | FC  | Ronda                   | Pontos |
|     | 26241               | XV/II OPEN DA GOLEGã/FNC           | SM       | Sén. - CR/B/(*) (32) - Quali | Não | Sim | Dezasseis ávos de final | 0      |
|     | 25858               | TORNEIO DE ENCERRAMENTO ATL - 2014 | SM       | Sén. - C (64)                | Não | Não | Oitavos de final        | 4      |
|     | 25846               | TAÇA DE OEIRAS SENIOR              | SM       | Sén. - C (64)                | Não | Não | Quartos de final        | 1      |
|     | 25713               | TORNEIO ACE TEAM SENIOR III        | SM       | Sén. - C (64)                | Não | Não | Vencedor                | 25     |
|     | 25840               | OPEN DE OEIRAS                     | SM       | Sén. - CR/B/(*) (32) - Quali | Não | Não | Oitavos de final        | 2      |
|     | 25724               | OPEN CASCAIS                       | SM       | Sén. - CR/B/(*) (32) - Quali | Sim | Não | Oitavos de final        | 1      |

| [+]    | 2016 - Ténis (jan.)                           | Seniores | CET Oeiras                  | 102 | 10  | 64                      | 30     | 94 |
|--------|---|----------|-----------------------------|-----|-----|-------------------------|--------|----|
| Número | Torneio                                       | Mod.     | Tipo                        | Bye | FC  | Ronda                   | Pontos |    |
| 27439  | TORNEIO DE ENCERRAMENTO ATL - 2014            | SM       | Sén. - C (64)               | Não | Não | Dezasseis ávos de final | 1      |    |
| 26795  | XVIII OPEN DA GOLEGã/FEIRA NACIONAL DO CAVALO | SM       | Sén. - CR/B(*) (32) - Quali | Não | Não | Oitavos de final        | 2      |    |
| 27422  | TAÇA DE OEIRAS                                | SM       | Sén. - C (64)               | Não | Não | Oitavos de final        | 4      |    |
| 27030  | CORROIOS OPEN (16ª EDIÇÃO)                    | SM       | Sén. - A(*) (32) - Quali    | Sim | Não | Oitavos de final        | 1      |    |
| 27237  | XI OPEN CIDADE DE ÁGUEDA                      | SM       | Sén. - CR/B(*) (32) - Quali | Não | Não | Oitavos de final        | 2      |    |
| 27304  | VI OPEN SENIOR LRC                            | SM       | Sén. - C (64)               | Sim | Não | Quartos de final        | 8      |    |
| 27252  | CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO                  | SM       | Sén. - CR/B(*) (32) - QP    | Não | Não | Quartos de final        | 13     |    |
| 27293  | IV TORNEIO TÊNIS FREGUESIA ALFRAGIDE SENIOR   | SM       | Sén. - C (64)               | Não | Não | Oitavos de final        | 4      |    |
| 27265  | TORNEIO ACE TEAM SENIOR I                     | SM       | Sén. - C (64)               | Sim | Não | Vencedor                | 25     |    |
| 27251  | TORNEIO DE ABERTURA ATL                       | SM       | Sén. - C (64)               | Não | Não | Oitavos de final        | 4      |    |

|        |                              |         |          |                       |     |     |                         |        |
|--------|------------------------------|---------|----------|-----------------------|-----|-----|-------------------------|--------|
| [+]    | 2015 - Ténis (jun.)          | SUB 18  | Ace Team | 109                   | 2   | 54  | 174                     | 228    |
|        |                              |         |          |                       |     |     |                         |        |
| Número |                              | Torneio | Mod.     | Tipo                  | Bye | FC  | Ronda                   | Pontos |
| 25453  | CAMPEONATO NACIONAL SUB 18   |         | SM       | Juv. - CN(32) - Quali | Sim | Não | Dezasseis ávos de final | 1      |
| 25708  | TORNEIO ACE TEAM I SUB 14/18 |         | SM       | Juv. - C (64)         | Sim | Não | Finalista               | 53     |

## 6.4 AVALIAÇÕES FÍSICAS (ANEXOS)

Gianni Rocha

Simple Workout Solutions

## Avaliações Físicas

Atleta: Pedro Barosa

| Teste                               |                | Setembro<br>2015 | Janeiro<br>2016 | Junho<br>2016 |  |
|-------------------------------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|--|
| <b>Força dos Membros Inferiores</b> |                |                  |                 |               |  |
| Squat Jump                          |                | 36,3 cm          | Não fez         | Não fez       |  |
| Salto em contra movimento           |                | 45,3 cm          | Não fez         | Não fez       |  |
| Bilateralidade                      | Perna Direita  | 31,1 cm          | Não fez         | Não fez       |  |
|                                     | Perna Esquerda | 30,1 cm          | Não fez         | Não fez       |  |
| <b>Força dos Membros Superiores</b> |                |                  |                 |               |  |
| Lançamento Frontal                  |                | 14,80 m          | 14,16 m         | 14,37 m*      |  |
| Lançamento de Costas                |                | 16,10 m          | 17,50 m         | 16,85 m*      |  |
| Lançamento de Direita               |                | 15,43 m          | 14,70 m         | 15,32 m*      |  |
| Lançamento de Esquerda              |                | 15,16 m          | 14,54 m         | 14,50 m*      |  |
| <b>Repetições Máximas</b>           |                |                  |                 |               |  |
| Back Squat                          |                | Não fez          | Não fez         | Não Fez       |  |
| Bench Press                         |                | Não fez          | 80 Kg           | 90 kg         |  |
| Power Snatch                        |                | Não fez          | 50 kg           | 55 Kg         |  |
| Push-Press                          |                | Não fez          | 70 Kg           | 70 Kg         |  |
| <b>Coordenação</b>                  |                |                  |                 |               |  |
| Hexágono                            |                | 8.89 seg         | 8,69 seg.       | 8,77 seg.     |  |
| <b>Agilidade</b>                    |                |                  |                 |               |  |
| Teste da "Aranha"                   |                | 17.21 seg        | 16,76 seg. *    | Não fez       |  |
| <b>Resistência</b>                  |                |                  |                 |               |  |
| VO2 Máximo                          |                | -                | Não fez         | 69 ml/min/kg  |  |

\* - realizados com Bola de 3 Kg



## Anexos – Tabelas de Referência

Tabela 1 - Média, desvio padrão e valor máximo observados para Avaliações de Potência dos Membros Inferiores.

| Variáveis                     | Média | Desvio Padrão | Máximo |
|-------------------------------|-------|---------------|--------|
| Squat Jump                    | 38.4  | 7.7           | 54.1   |
| Contra-movimento              | 36.9  | 5.1           | 46.5   |
| Altura Ótima de Queda         | 59.8  | 5.3           | 67     |
| Bilateralidade Perna Direita  | 23.1  | 3.7           | 30.1   |
| Bilateralidade Perna Esquerda | 23.3  | 3.8           | 30.1   |
| Multi-saltos                  | 3.1   | 0.5           | 3.8    |

Tabela 2 – Valores de Referência para avaliação qualitativa do Lançamento Frontal da Bola Medicinal de 3Kg

|                  | Excelente | Bom       | Satisfatório | Precisa melhorar |
|------------------|-----------|-----------|--------------|------------------|
| <b>Raparigas</b> |           |           |              |                  |
| <14 anos         | >6.8m     | 5.5-6.8m  | 4.3-5.5m     | <4.3m            |
| <18 anos         | >7.1m     | 5.8-7.1m  | 4.6-5.8m     | <4.6m            |
| <b>Rapazes</b>   |           |           |              |                  |
| <14 anos         | >8.3m     | 6.8-8.3m  | 5.2-6.8m     | <5.2m            |
| <18 anos         | >10.5m    | 8.9-10.5m | 7.1-8.9m     | <7.1m            |

Tabela 3 – Valores de Referência para avaliação qualitativa do Lançamento de Costas da Bola Medicinal de 3Kg

|                  | Excelente | Bom        | Satisfatório | Precisa melhorar |
|------------------|-----------|------------|--------------|------------------|
| <b>Raparigas</b> |           |            |              |                  |
| <14 anos         | >9.5m     | 8.0-9.5m   | 6.5-8.0m     | <6.5m            |
| <18 anos         | >10.5m    | 8.3-10.5m  | 6.1-8.3m     | <6.1m            |
| <b>Rapazes</b>   |           |            |              |                  |
| <14 anos         | >12.6m    | 9.8-12.6m  | 7.1-9.8m     | <7.1m            |
| <18 anos         | >14.1m    | 11.7-14.1m | 9.5-11.7m    | <9.5m            |

## 6. ANEXOS

Tabela 4 - Valores de Referência para avaliação qualitativa do Lançamento Lateral de Direita da Bola Medicinal de 3Kg

|                  | Excelente | Bom        | Satisfatório | Precisa melhorar |
|------------------|-----------|------------|--------------|------------------|
| <b>Raparigas</b> |           |            |              |                  |
| <14 anos         | >8.9m     | 7.4-8.9m   | 5.8-7.4m     | <5.8m            |
| <18 anos         | >9.8m     | 8.0-9.8m   | 6.1-8.0m     | <6.1m            |
| <b>Rapazes</b>   |           |            |              |                  |
| <14 anos         | >11.1m    | 8.9-11.1m  | 5.8-8.9m     | <5.8m            |
| <18 anos         | >12.9m    | 10.8-12.9m | 8.6-10.8m    | <8.6m            |

Tabela 5 - Valores de Referência para avaliação qualitativa do Lançamento Lateral de Esquerda da Bola Medicinal de 3Kg

|                  | Excelente | Bom        | Satisfatório | Precisa melhorar |
|------------------|-----------|------------|--------------|------------------|
| <b>Raparigas</b> |           |            |              |                  |
| <14 anos         | >8.9m     | 7.1-8.9m   | 5.2-7.1m     | <5.2m            |
| <18 anos         | >9.5m     | 7.7-9.5m   | 5.5-7.7m     | <5.5m            |
| <b>Rapazes</b>   |           |            |              |                  |
| <14 anos         | >10.1m    | 8.3-10.1m  | 6.5-8.3m     | <6.5m            |
| <18 anos         | >12.9m    | 10.5-12.9m | 8.0-10.5m    | <8.0m            |

Tabela 6 - Tabelas de referência para avaliação qualitativa do Teste "Aranha"

|                  | Excelente | Bom          | Satisfatório | Precisa melhorar |
|------------------|-----------|--------------|--------------|------------------|
| <b>Raparigas</b> |           |              |              |                  |
| <14 anos         | <17.52s   | 17.52-18.14s | 18.14-18.60  | >18.60s          |
| <18 anos         | <17.10s   | 17.10-17.16s | 17.16-17.34s | >17.34s          |
| <b>Rapazes</b>   |           |              |              |                  |
| <14 anos         | <16.80s   | 16.80-17.42s | 17.42-18.00s | >18.00s          |
| <18 anos         | <14.60s   | 14.60-15.00s | 15.00-15.40s | >15.40s          |

Tabela 7 - Tabelas de referência para avaliação qualitativa do Teste "Hexágono"

| Idade    | Rapazes<br>12 anos | Raparigas<br>12 anos | Rapazes<br>14 anos | Raparigas<br>14 anos | Rapazes<br>16 anos | Raparigas<br>16 anos | Rapazes<br>"Prof" | Raparigas<br>"Prof" |
|----------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
| Héxágono | 13.4s              | 12.8s                | 12.7s              | 12.2s                | 11.9s              | 11.8s                | 10.9s             | 10.4s               |

## 6.5 ATAS DE REUNIÃO (ANEXOS)

### Ata de Reunião N°1

---

**Local:** Faculdade de Motricidade Humana

**Período:** 24 de Setembro de 2015

#### **Assuntos Abordados:**

Nesta reunião foi realizada uma apresentação formal entre o docente e os discentes.

No sentido de dar início ao processo de estágio foram preenchidas e entregues as fichas de proposta de estágio por parte dos discentes.

As propostas foram analisadas e aceites pelo docente.

Seguiu-se uma discussão geral sobre o processo de estágio, no sentido de esclarecer dúvidas, e procurar cumprir os requisitos do mesmo.

## Ata de Reunião Nº2

---

**Local:** Faculdade de Motricidade Humana

**Período:** 16 de Outubro de 2015

### **Assuntos Abordados:**

Nesta reunião foi feito o ponto da situação do processo de estágio.

De maneira a acertar as datas de início de estágio assim como as tarefas a desempenhar analisou-se objetivamente o regulamento de estágio. Criou-se a partir daqui uma relação entre as áreas referidas no regulamento de estágio e a apresentação final de estágio.

Relativamente à:

- Área 1 – A revisão dos objetivos foram discutidos de forma a serem “SMART’s” (competências do treinador).
- Área 2 – Foram propostos temas de investigação como “A avaliação psicológica de uma atleta de alto rendimento, durante uma época desportiva” e o “Feedback do treinador”. Para além da escolha dos temas, foram ainda atribuídas tarefas que poderão ser realizadas nesta área.
- Área 3 – Foi mencionada a relação que existe entre o treino e a competição e qual o nosso papel nesse acompanhamento.
- Área 4 – Falou-se ainda de possíveis palestras ou torneios que poderemos realizar ao longo do estágio.

Foi também visto qual a disponibilidade de cada um dos estagiários para a atribuição de tarefas.

Para finalizar a reunião, procurou-se entender quais as expectativas e preocupações dos estagiários de forma a encontrar soluções para as mesmas.

## Ata de Reunião N°3

---

**Local:** CETO – Cunha e Silva Academy

**Período:** 29 de Outubro de 2015

### **Assuntos Abordados:**

Nesta reunião foi realizada, por intermediário do docente, uma apresentação formal entre o treinador orientador e o estagiário.

No sentido de dar início ao processo de estágio foi analisada a disponibilidade do estagiário com o objetivo de enquadrar o mesmo nas atividades do clube. Desta forma, acordou-se que o estagiário irá realizar 6 horas semanais distribuídas por 3 dias ao longo de 3 meses. Durante este período de adaptação o estagiário deverá acompanhar o escalão de sub-12 e sub-14, juntamente com um treinador. Esta proposta foi sugerida pelo treinador orientador como a melhor estratégia para integrar o estagiário no clube e para o mesmo entender todo o processo dos atletas.

Em paralelo e fora do horário estabelecido, o estagiário comprometeu-se a observar os treinos dos atletas de alto rendimento, enriquecendo o seu estágio.

Para fins académicos e benefício da entidade de estágio, discutiram-se temas de investigação que poderiam ser interessantes para serem abordados, entre eles ficou registado “A perceção da liderança entre treinador-atleta-outros intervenientes”.

Para concluir, depois de todas as anotações feitas sobre as tarefas e calendarização, foi abordado o compromisso e responsabilidade que o estagiário terá para com o clube assim como alguns conselhos pertinentes que serão uma mais-valia para o decorrer do estágio.

Também ficou registado que caso o estagiário tivesse alguma dificuldade na prática, o clube forneceria essa ajuda técnica.

## Ata de Reunião N°4

---

**Local:** Bar de Atletismo do Jamor

**Período:** 25 de Janeiro de 2016

### **Assuntos Abordados:**

A primeira reunião do 2º Semestre teve como objetivo fazer o ponto de situação das diferentes áreas de estágio, assim como reorganizar as tarefas a desenvolver fora e dentro da entidade de estágio.

Primeiramente foi entregue o dossiê de estágio ao estagiário, dossiê este desenvolvido no 1º Semestre contendo o Plano Individual de Formação, Relatórios Semanais e Caracterização da entidade de estágio. Após uma revisão quase exaustiva do conteúdo dos relatórios, o orientador pôde enumerar alguns aspetos importantes que deverão ser melhorados nos próximos.

De seguida foram discutidas as temáticas prováveis a serem desenvolvidas na área 2. Neste sentido foi analisada uma revisão de literatura, trabalho este previamente preparado pelo estagiário.

Apesar de não estar clara qual a problemática a tratar, delinearam-se os passos prioritários a desenvolver na investigação.

Depois de estarem definidas as tarefas a desenvolver na área 2, foi possível planear a área 1 no qual se dividiu em duas partes. Uma primeira parte de observação do percurso de um atleta de alta competição nas diferentes componentes do treino e uma segunda parte de intervenção do estagiário nos diferentes escalões de formação do clube, onde se insere o planeamento, a condução de treino e avaliação.

Relativamente à calendarização do semestre, acordou-se desenvolver prioritariamente a área 2 com a ajuda de alguns investigadores da Faculdade de Motricidade Humana.

Para finalizar a reunião e verificar se todas as áreas estavam a ser cumpridas conforme o regulamento de estágio, sublinhámos o que já estava feito e o que faltava fazer de forma que os objetivos sejam realizados com sucesso.

## Ata de Reunião N°5

---

**Local:** Faculdade de Motricidade Humana

**Período:** 4 de Março de 2016

### **Assuntos Abordados:**

Após a reunião realizada na presença do professor Duarte Araújo, a presente reunião teve como objetivo geral, reorganizar o dossiê de estágio e fazer o ponto da situação das buscas feitas na literatura. Relativamente à reorganização do dossiê, o orientador enumerou e explicou algumas das tarefas que faltavam realizar ao longo do semestre, bem como as alterações que deveriam ser feitas na redação dos relatórios. Quanto ao projeto de investigação integrado na Área 2, foram discutidas as fontes de pesquisa para o estudo, nomeadamente a literatura para o enquadramento teórico, o instrumento de medição do estudo e exemplos de desenhos experimentais.

Após uma breve calendarização das atividades a serem feitas no processo de investigação, foi-me apresentado uma proposta de acompanhamento do trabalho do preparador físico do Lisboa Racket Centre.

## **Ata de Reunião N°6**

---

**Local:** Faculdade de Motricidade Humana

**Período:** 21 de Abril de 2016

### **Assuntos Abordados:**

A presente reunião teve como objetivo monitorizar o trabalho realizado ao longo do semestre, nomeadamente a revisão de literatura do projeto de investigação, relatar algumas dificuldades sentidas no estágio e de que forma as poderíamos resolver.

Relativamente à revisão de literatura foram aconselhadas algumas referências bibliográficas no qual deveria consultar para um aprofundado debruce do tema.

Quanto aos problemas na entidade de estágio, foram relatadas algumas dificuldades em conseguir acompanhar o atleta, assim como acompanhar os treinos pertencentes ao orientador de estágio. Independentemente disso, os objetivos mantiveram-se e as estratégias de acompanhamento do processo de treino em geral do alto rendimento foram passadas quase para primeiro plano.

Num bom sentido as diferentes áreas do estágio estavam a ser desenvolvidas a seu tempo e as vivências estariam a ser cada vez mais enriquecedoras.



## **Ata de Reunião N°7**

---

**Local:** Faculdade de Motricidade Humana

**Período:** 9 de Junho de 2016

### **Assuntos Abordados:**

A presente reunião pretendeu resumir tudo o que foi feito ao longo do semestre no CETO / Cunha e Silva Academy. Todos os pontos foram analisados no decorrer da reunião, os pontos positivos como realizados e enriquecedores no processo de treino durante o estágio, e os negativos foram analisados de maneira a poder ser melhorado no futuro. Foram ainda estabelecidos algumas estratégias de desenvolvimento do relatório de estágio e no projeto de investigação.

Esclarecemos metas e discutimos pontos chave para a organização do Relatório de Estágio, concluindo ainda com as indicações do orientador para a realização de relatórios quinzenais e revisão de literatura.